

マシントレーニング

レッグプレス

下肢筋力群を強化



ヒップアブダクション・アダクション

骨盤を安定させる中殿筋の強化



レッグエクステンション・カール

膝の伸展・屈曲に関わる
筋肉群強化



アブドメン・バック

腹部と背中
の筋肉強化



チェストプレス

上腕や背中の
筋肉強化



エルゴライザー

心肺機能・下肢筋力強化
関節可動域の向上



お体の状態に合わせて、各種トレーニングマシンを空いている時間にご利用いただけます。