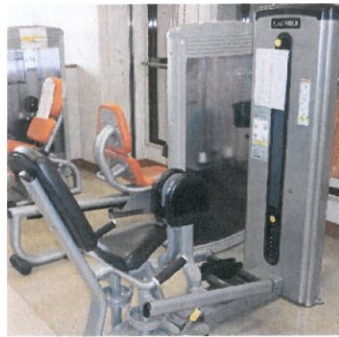
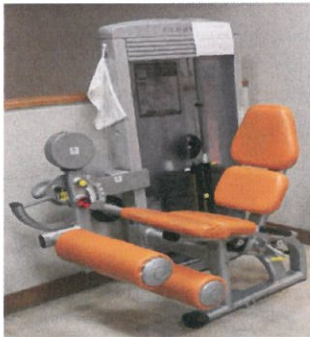


トレーニングスペース日割り表

	A(マシンは各1台)	B(マシンは各1台)
ウェイト系	レッグカール/エクステンション	レッグプレス
	アブダクション/アダクション	ラットプル
	マルチプレス	シーテッドロー
	ショルダープレス	腹筋台
有酸素系	ランニングマシン	ランニングマシン
	アップライトバイク	リカンベントバイク
	エリプティカルウォーカー	ライフフィットネス
	クライマー	

マシン一覧(A)



レッグカール/エクステンション アブダクション/アダクション

マシン一覧(B)



レッグプレス

ラットプル



マルチプレス

ショルダープレス

シーテッドロー

腹筋台

アップライトバイク

A・B共に1台利用可能



クライマー

ランニングマシン

エリプティカルウォーカー

ライフフィットネス

リカンベントバイク