

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
	エアロバイク	リカンベントバイク
	エリプティカルウォーカー	エリプティカルウォーカー
	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



マルチプレス



ショルダープレス



レッグプレス



ラットプル



シーテッドロー



腹筋台



エアロバイク



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



リカンベントバイク

マシン一覧(B)

A・B共に1台利用可能