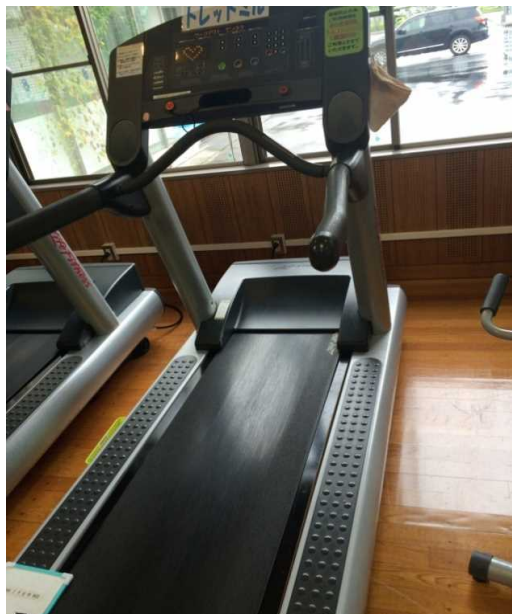


① トレッドミル(大)



② トレッドミル(小)



③ リカンベントバイク



④ エアロバイク



⑤ クロストレーナー



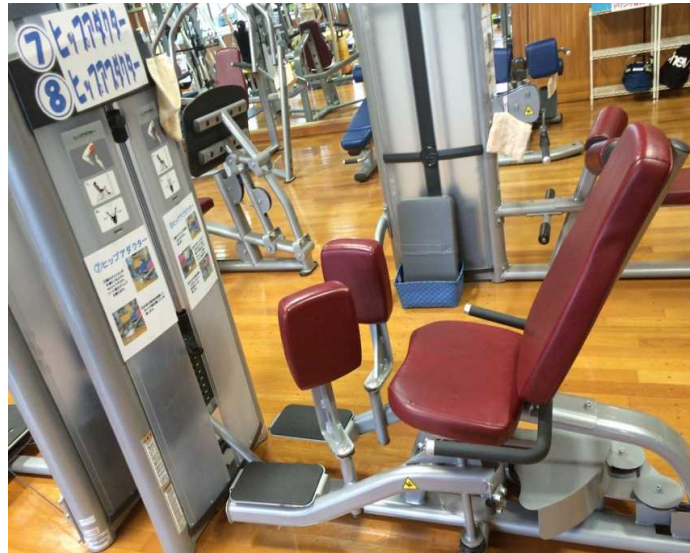
①～⑤は
有酸素運動の
マシンです。

⑥ ペクトラルフライ(リアテルトイド)

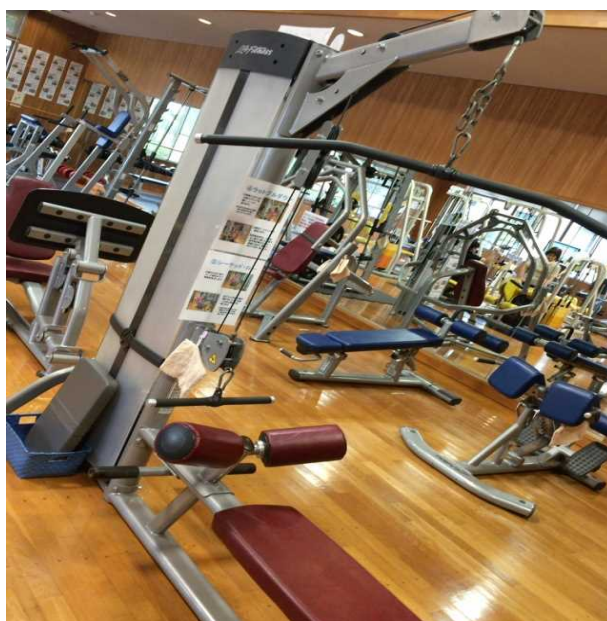
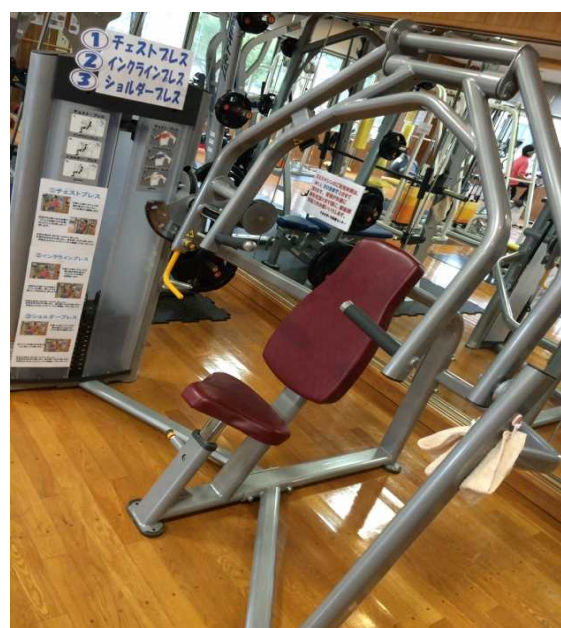
⑦ ヒップアダクター(アブアダクター)



⑧ チェストプレス



⑨ ラットプルダウン(シーテッドロー)



⑩ レッグプレス

⑪ レッグエクステンション(レッグカール)

⑫ ラットプルダウン





⑬ バタフライ



⑭ ケーブルプーリー

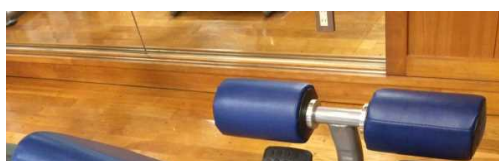


⑮ チェストプレス(ショルダープレス)



⑯ バックエクステンション

⑰ シットアップ





⑱ スミスマシン



⑲ ダンベル



㉑ チン・ディップ



㉒ アームカール
ベンチ

