



# ★ 東体育館のトレーニング室にはこんなマシンがあります!! ★



## 筋力系マシン



【12マルチヒップ】



【13レッグエクステンション】



【14レッグカール】



【15レッグプレス】



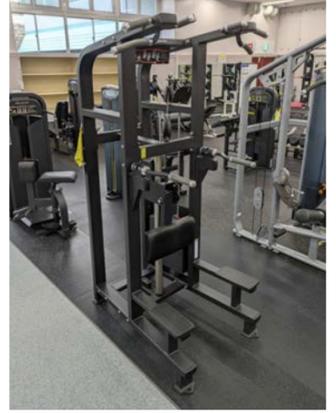
【16ロータリートルソー】



【17アブローバックマシン】



【18シーテッドバイセプスカール】



【19チンアップ&ディップ】



【20ラットプルダウン】



【21チェストプレス】



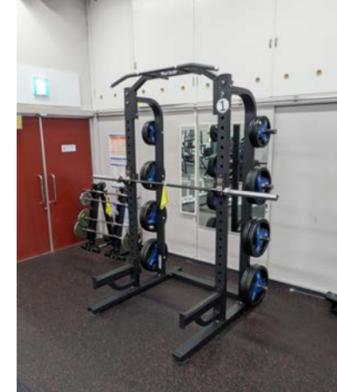
【23プリーチャーベンチ】



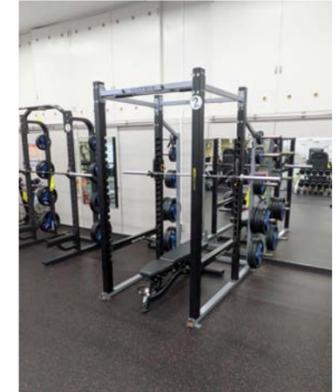
【24アジャスタブルベンチ】



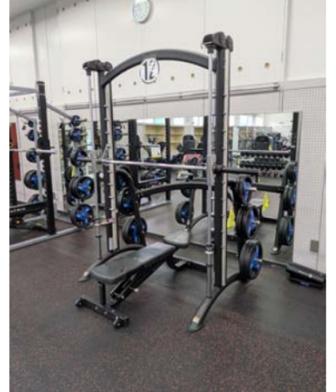
【25フラットベンチ】



【26ハーフラック】



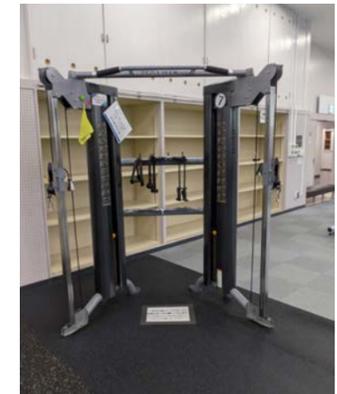
【27パワーラック】



【28スミスマシン】



【29オリンピックインクライン】



【30ケーブルマシン】



【31ホライズンタルベンチプレス】



【32ペクトラルフライ】



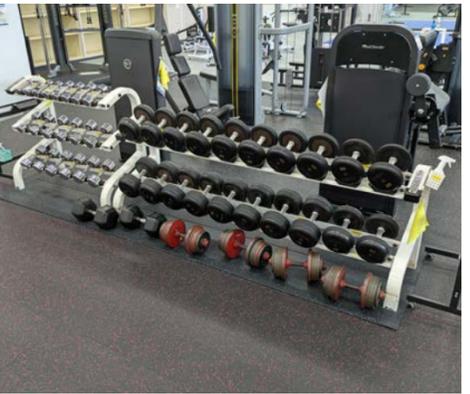
【33ワイドベンチ】



【5アブドミナルボード】



【6ハイパーエクステンション】



【22ダンベル 1kg~40kg 2個ずつ】

