

トレーニング室 リニューアル

新マシン導入
トレーニングマシン入替
de
パワーアップ!!

NEW MACHINE



レッグ・エクステンション

Target: 太腿前・太腿四頭筋
Weight: 5 ~ 100kg (5kg 刻み)
太もも前の筋肉を鍛えることができます。



ブローン・レッグ・カール

Target: 太腿後・ハムストリングス
Weight: 5 ~ 100kg (5kg 刻み)
太もも後ろの筋肉を鍛えることができます。



ミリタリー・プレス

Target: 肩・三角筋
Weight: 5 ~ 100kg (5kg 刻み)
肩を鍛えることができます。肩関節の個人差に合わせハンドグリップが選べます。



ディクライン・プレス

Target: 胸・大胸筋
Weight: 5 ~ 100kg (5kg 刻み)
大胸筋を鍛えることができます。足の裏が床を踏める高さを意識した設計です。



ラッド・プルダウン

Target: 背中・広背筋
Weight: 5 ~ 100kg (5kg 刻み)
背中・広背筋を鍛えることができます。シンプルな設計でバランスよく鍛えます。



**デュアル
アジャスタブル・プーリー**

Target: 多目的
Weight: 5 ~ 100kg (5kg 刻み)
多彩なトレーニングを行うことができます。

REGULAR MACHINE

- ・ランニングマシン
- ・エアロバイク
- ・腹筋台
- ・ベンチプレス



これまで設置されていた器具が、引き続きご利用頂けます。

その他の 器材

- ストレッチ・ポール
- ストレッチ用の棒型クッション
- フレックスクッション
- ストレッチ用の傾斜の付いたクッション
- ストレッチ・マット

★ロッカー室・シャワー完備

※室内履 (トレーニング用シューズ)・タオルを必ずご持参ください。

☆トレーナー在室：毎週月曜日 9:00-12:00 **初心者の方も安心!**

料金：一般220円 / 65歳以上180円 / 中高100円

年中稼動 (年末年始・メンテナンス時休業)

毎日 09:00 ~ 21:00 (最終受付 20:30)

千城台コミュニティセンター TEL 043-237-2241