

ピラティス
リフォーマー
姿勢改善、機能改善効果

トレッドミル
トレッドミル
トレッドミル
トレッドミル

バイク
バイク
バイク
バイク



トレッドミル
トレッドミル
トレッドミル
トレッドミル
トレッドミル

アークトレー
アークトレー
アークトレー
アークトレー



トレッドミル
トレッドミル
トレッドミル
トレッドミル
トレッドミル

トレッドミル
トレッドミル
トレッドミル
トレッドミル
トレッドミル



セミパーソナル
スキルロウ
スキルロウ
スキルロウ
スキルロウ

レッグプレス
大腿四頭筋、ハムストリングス、臀部
トータル
ヒップ
股関節周り
ロータリー
トーション
腹斜筋

ラット
背中
アシスト
チン&ティップ
背中&胸

シーテッド
ロー
背中
ベクトラル
フライ
胸
ショルダー
プレス
肩
アーム
エクステンション
上腕三頭筋
アーム
カール
上腕二頭筋
レッグ
エクステンション
レッグカール
ハムストリングス
ヒップ
アダクター
内もも
ブローン
レッグカール
ハムストリン

フライ
胸
チェスト
プレス
胸
クランチ
腹
背筋台
バック
エクステンション
腰
レッグ
エクステンション
大腿四頭筋
レッグ
カール
ハムストリングス
カーフ
ふくらはぎ

ブラボー
ケーブルマ
シン※別途
説明

ダンベルラック
ベンチ
ベンチ
ベンチラック
バーベルラック
腹筋台
パワーラック
パワーラック

フリ
チャー
プラットフォーム

スミマ
シン

パーソナル

カウンター

ストレッチスペース

音