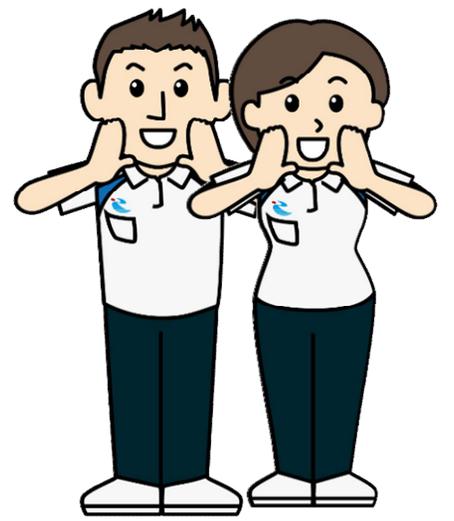


# トレーニング室 マシン入替えしました



ぜひ一度、お試し下さい



**【チェストプレス】**  
 使用する筋肉  
**◆主筋郡**  
 大胸筋  
**◆補助筋郡**  
 上腕三頭筋



**【ラットプルダウン】**  
 使用する筋肉  
**◆主筋郡**  
 広背筋・ひし形筋  
**◆補助筋郡**  
 上腕二頭筋・三角筋後部



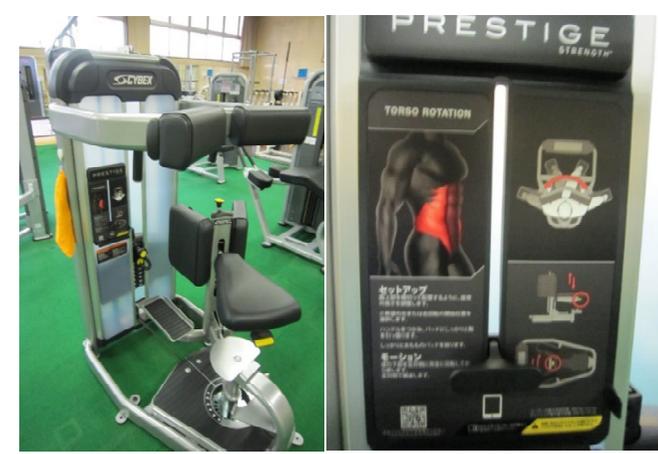
**【レッグプレス】**  
 使用する筋肉  
**◆主筋郡**  
 大腿四頭筋  
**◆補助筋郡**  
 大臀筋



**【デルトイドレイズ】**  
 使用する筋肉  
**◆主筋郡**  
 三角筋・僧帽筋



**【レッグカール】**  
 使用する筋肉  
**◆主筋郡**  
 ハムストリング



**【トorsoローテーション】**  
 使用する筋肉  
**◆主筋郡**  
 腹直筋・腹斜筋



**【レッグエクステンション】**  
 使用する筋肉  
**◆主筋郡**  
 大腿四頭筋

**【デルトイドフライ】 11月到着予定**



**【ローロウ】**  
 使用する筋肉  
**◆主筋郡**  
 広背筋・脊柱起立筋  
**◆補助筋郡**  
 上腕二頭筋・後部三角筋

**【その他 入替え・追加】**  
 入替え  
 ・トレッドミル(ランニングマシン) 3台  
 ・アジャスタブルアブドミナルベンチ(腹筋台) 2台  
 ・アジャスタブルバックエクステンション 1台  
 ・シーテッドプリチャーカール 1台  
 ・マルチアジャスタブルベンチ 2台  
 ・ベルトバイブレーター 1台 ・体組成計 1台  
 追加  
 ・プレート(25kg、20kg、15kg、10kg、5kg、2.5kg、1.25kg) 各2