

さがみはらグリーンプール トレーニング室 トレーニング器具一覧



カーディオ系 （有酸素系）

- ・ トレッドミル （時速16kmまで） 4台
- ・ リカンベントバイク 3台
- ・ バイク 7台
- ・ クライマー 6台



トレーニングマシン （全12種類 × 各1台）

- ・ チェストプレス
- ・ ショルダープレス
- ・ フライ
- ・ ロープーリー
- ・ ハイプーリー
- ・ アームカール
- ・ レッグプレス
- ・ レッグカール
- ・ レッグエクステンション
- ・ ハックスクワット
- ・ アダクション/アブダクション
- ・ ツイスト&トーソ



フリーウエイト

- ・ パワーラック × 1 （240kgまで対応可能）
- ・ ベンチプレス × 1 （200kgまで対応可能）
- ・ セットバーベル （各1本）
（45kg、42.5kg、40kg、35kg、30kg、25kg、20kg、15kg、10kg）
- ・ スクワットラック（セットバーベル専用） × 1
- ・ ベンチプレスラック（セットバーベル専用） × 2
- ・ ダンベル （各2個）
（26kg、22kg、20kg、17.5kg、15kg、12.5kg、10kg～1kg）
- ・ フラットベンチ × 2
- ・ アジャスタブルベンチ × 2
- ・ アブドミナルボード × 2
- ・ バックエクステンションベンチ × 2



トレーニングツール

- ・ ストレッチポール
- ・ バランスボール
- ・ セラバンド
- ・ チューブ
- ・ ギムニクボール
- ・ バランスパッド

各機器の数には限りがあるため、譲り合ってのご利用にご協力をお願い致します。