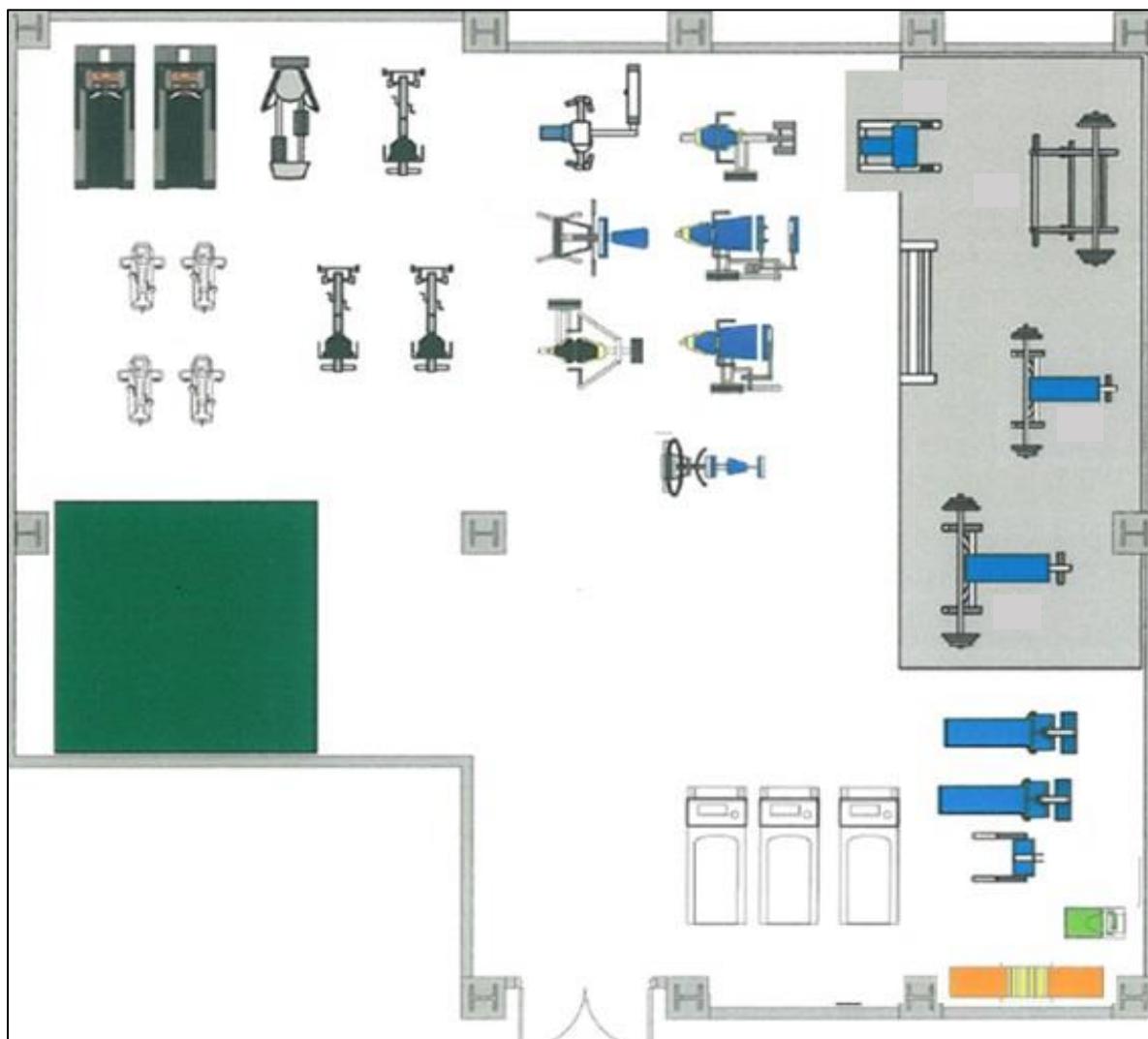


(トレーニング室マシン紹介)



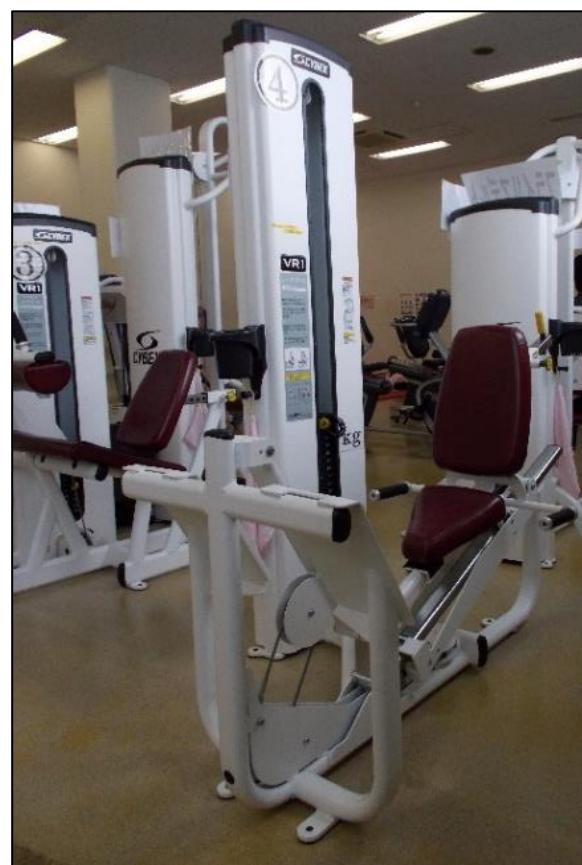
有酸素マシン

- ・ランニングマシン
- ・フィットネスバイク
- ・リカンベントバイク
- ・クロスレーナー

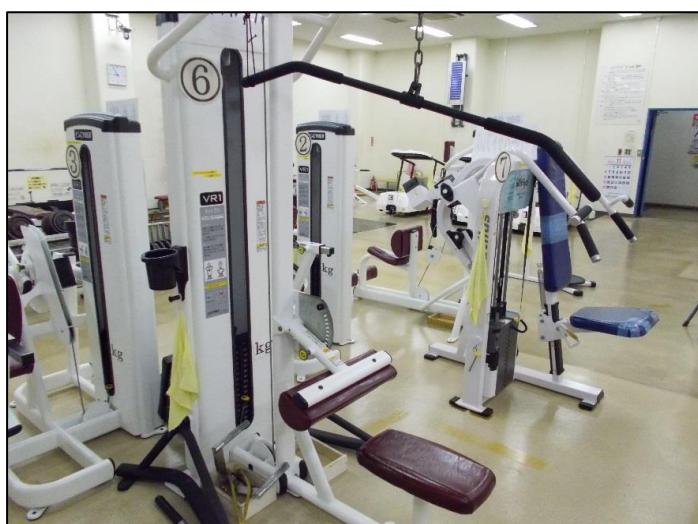


筋力トレーニングマシン

- ・アブドミナル(腹筋)
- ・レッグエクステンション(もも前)
- ・レッグカール(もも裏)
- ・レッグプレス(もも前・裏・尻)



- ・フライリアデルト(胸・背中)
- ・ラットフルダウン(背中上部)
- ・オーバーヘッドプレス(肩)
- ・腹筋台
- ・背筋台

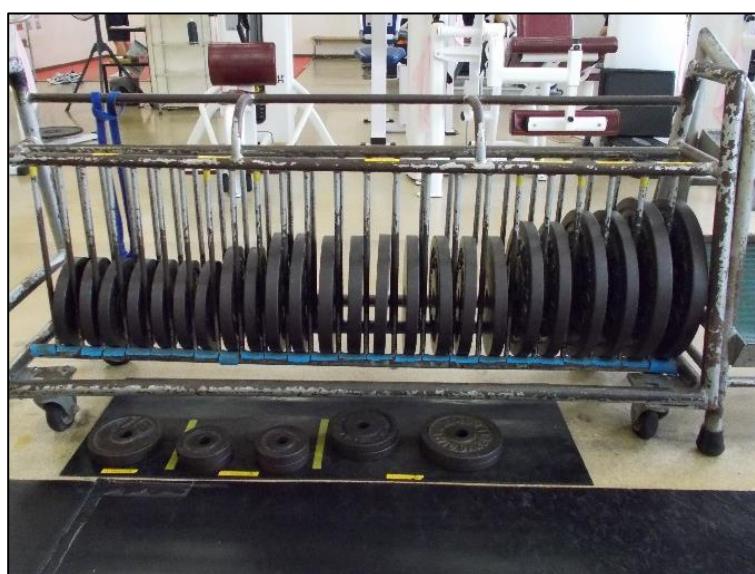


フリーウエイト

- ・スクワットラック
- ・ベンチプレス(インクライン)
- ・ベンチプレス
- ・フラットベンチ(2台)
- ・スコットカール



- ・シャフト各種
- ・プレート各種
(1.25kg~20kg)
- ・ダンベル
(5・10・15・20kg)



皆様のご来館をお待ちしております！
ご不明な点があればお気軽にお尋ね下さい！

豊明市福祉体育館
指定管理者 シンコースポーツ(株)
TEL 0562-93-5001