

■ 麻生スポーツセンター /トレーニング室

(令和7年7月現在)

系列名	名 称	台数	筋力(効果)部位
有酸素運動系 トレーニング マシン	ランニングマシン	6	心肺機能の向上
	エアロバイク(リカンベント)背もたれ式	4	
	エアロバイク(アップライト式)	4	
	クロストレーナー	2	
	ステップ	2	
筋力トレーニング系 マシン	チェストプレス	1	大胸筋・三角筋
	フライ	1	大胸筋
	シーテッドロー	1	広背筋
	ラットプルダウン	1	広背筋・大円筋
	アダクション&アブダクション	1	内転筋群・中デン筋
	シーテッドレッグカール	1	ハムストリングス
	レッグエクステンション	1	大腿四頭筋
	レッグプレス&カーフレイズ	1	大腿四頭筋・大デン筋
	ロータリートーソ&ツイスト	1	外、内腹斜筋
	アブドミナル&バック	1	腹直筋・脊柱起立筋
	アームカールエクステンション	1	上腕二頭筋・上腕三頭筋
	ケーブルマシン(多種目対応)シングル	1	全身
フリーウェイト系	フラットベンチ	1	
	フラットアジャスタブルベンチ	1	
	パワーラック	1	
	クロームダンベル 1~20kg		
	オリンピック・ラバー・イージープレットセット 175kg		
	ブラックレザーベルト S/M/Lサイズ		パワーを出す時の腰の予防
	アームカールバー(10kg)	1	
その他	バックエクステンション	1	背筋
	アブドミナル	1	腹筋
	懸垂バー(ぶら下がり)	1	広背筋
	ストレッチポール	2	筋肉の緊張をやわらげる
	ストレッチマット	5	
	血圧計	1	
	IN BODY	1	体組成計
	バイブレーター	1	