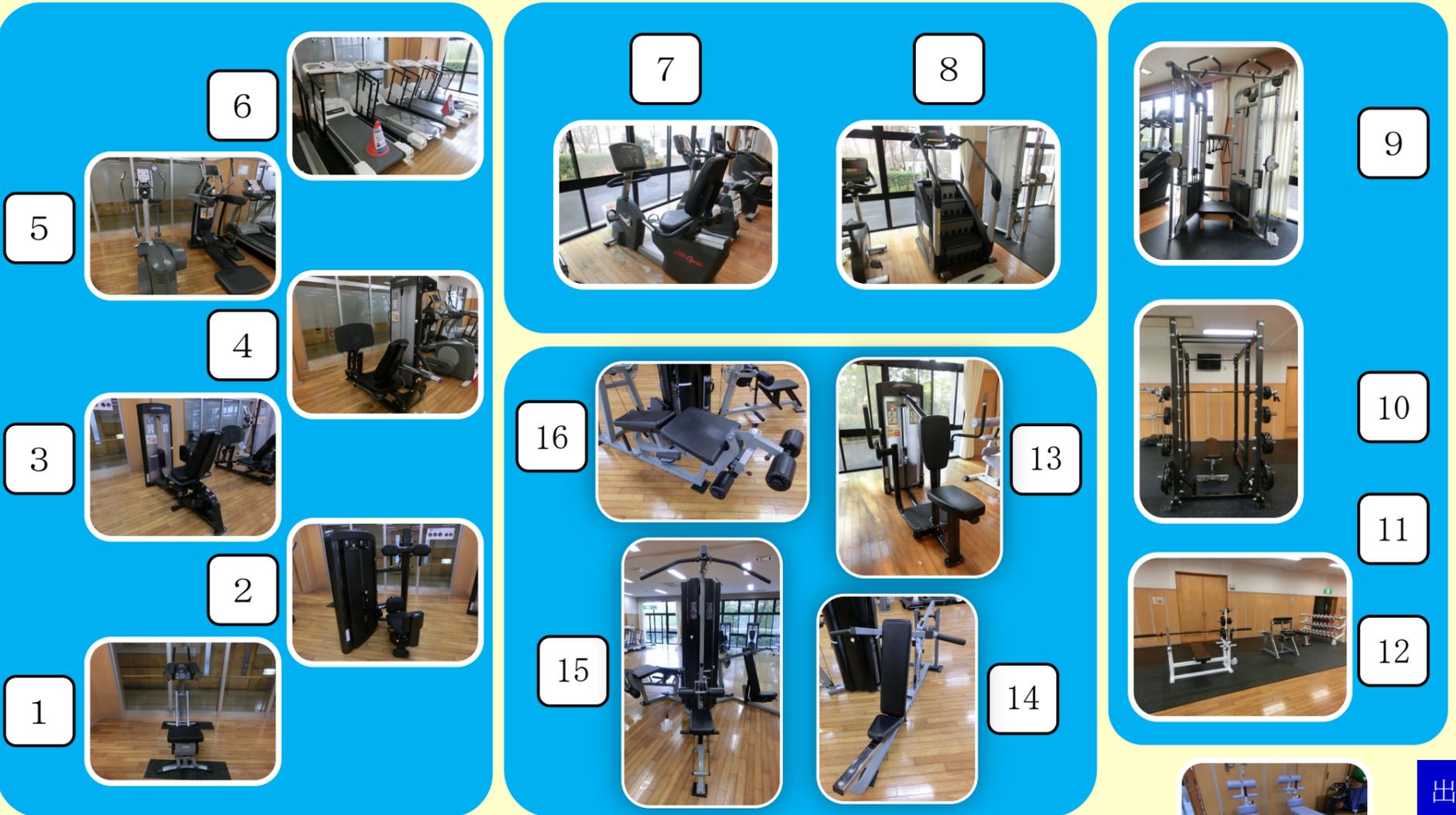


# 富谷武道館トレーニング室 機器紹介



出入口

ウェイトスタック式の機器に貼付のシールは、負荷の目安になります。初めてご利用になる際の参考になさってください。

● 男性目安 ● 女性目安



バランスボール  
ストレッチマット 等

出入口

No.	機器名称	台数	使用部位	利用時間例
①	アブコースター	1台	下腹 (10回)	2~3セット セット間60秒
②	トーン・ローテーション	1台	腹 (10回)	2~3セット セット間60秒
③	ヒップアブダクション/ヒップアダクション	1台	お尻/内もも (10回)	2~3セット セット間60秒
④	レッグプレス	1台	お尻 (10回)	2~3セット セット間60秒
⑤	クロストレーナー	2台	筋トレ後の有酸素運動で効率的な脂肪燃焼(20分程度)	
⑥	トレッドミル	6台	筋トレ後の有酸素運動で効率的な脂肪燃焼(20分程度)	
⑦	有酸素バイク	4台	筋トレ後の有酸素運動で効率的な脂肪燃焼(20分程度)	
⑧	ステッパー&ステップミル	1台	筋トレ後の有酸素運動で効率的な脂肪燃焼(20分程度)	
⑨	ケーブルモーションストレングス	1台	腕・胸 (10回)	2~3セット セット間60秒
⑩	バイセップスカール	1台	腕 (10回)	2~3セット セット間60秒
⑪	ベンチプレス	2台	胸 (10回)	2~3セット セット間60秒
⑫	ベンチ台(ダンベル)	1式		
⑬	ペックデッキ	1台	胸 (10回)	2~3セット セット間60秒
⑭	インクラインベンチプレス	1台	胸 (10回)	2~3セット セット間60秒
⑮	ラッドプルダウン	1台	背中 (10回)	2~3セット セット間60秒
⑯	レッグエクステンション/レッグカール	1台	もも前/もも裏 (10回)	2~3セット セット間60秒