

## トレーニング室マシン保有状況

### ○有酸素運動マシン

名称	数量
エアロバイク	3
リカンベント	2
クロストレーナー	3
トレッドミル(ランニングマシン)	4
オープンスライド	2

### ○トレーニングマシン

	マシン	トレーニング部位
胸	チェストプレス	大胸筋、上腕三頭筋、三角筋(前部)
	フライ	大胸筋
	リア・デルト/バックフライ	大胸筋、広背筋、僧帽筋、三角筋(後部)
背中	ラットプルダウン	広背筋、大円筋、僧帽筋(中部)
肩	ショルダープレス	三角筋、上腕三頭筋
脚	レッグプレス	大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリングス、腓腹筋
脚の前	レッグエクステンション	大腿四頭筋
腿の後	プローンレッグカール	ハムストリングス(大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋)
	シーデットレッグカール	ハムストリングス(大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋)
お尻・内腿	マルチヒップ	大殿筋、中殿筋、内転筋群、腸腰筋
背中	背筋台	脊柱起立筋