



有酸素運動

- ラボード 5台
- エアロバイク 2台

ベンチ3台(グレーの長方形)

筋カトレーニング 各1台

- ①アブドミナル&バック
- ②レッグカール&エクステンション
- ③レッグプレス&カーフレイズ
- ④バックエクステンションベンチ
- ⑤ベントレッグアブドミナル
- ⑥チェストプレス
- ⑦ダンベルラック