

【筋肉トレーニングマシン】

1. レッグカール



2. レッグエクステンション



3. レッグプレス&カーフレイズ



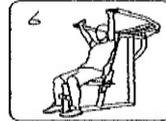
4. アダクション&アブダクション



5. アーム・カール&エクステンション



6. ショルダープレス



7. フライ



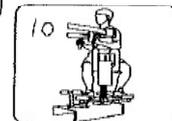
8. チェストプレス



9. アブアイソレータ



10. ロータリートーン&ツイスト



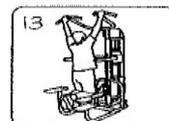
11. 腹筋台(青色のシート)



12. バックエクステンション



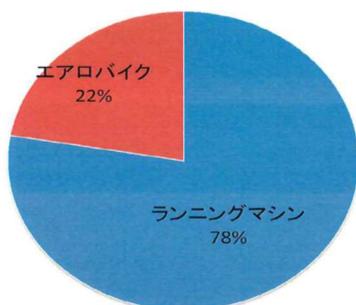
13. アシスト・チン&デップ



14. 背筋台



3A) 有酸素トレーニングマシン



3B) 筋肉トレーニングマシン

《 全体 》

