

## トレーニングルーム・マシンリスト【滝野川体育館】

### 有酸素

①	ランニングマシン	8台
②	リカンベントバイク	5台
③	アップライトバイク	5台
④	ステップ	2台
⑤	クロストレーナー	5台

### マシン

①	シーテッドレッグプレス	2台
②	シーテッドレッグカール	2台
③	レッグエクステンション	2台
④	アブダクター	1台
⑤	アダクター	1台
⑥	ペクトラルフライ	2台
⑦	バーチカルプレス	2台
⑧	ショルダープレス	2台
⑨	バーチカルロウ	1台
⑩	ラットプルダウン	1台
⑪	ラットフレクサー	1台
⑫	アブドミナル	1台
⑬	ロウバック	1台
⑭	チン/ディップアシスト	1台

### フリーウエイト

①	スクワットラック	1台
②	プリチャーカールベンチ	1台
③	45度ハイパーバックエクステンション	1台
④	シットアップベンチ	2台
⑤	パワーラック	2台
⑥	ベンチプレス	2台
⑦	クロームビューティーダンベル	1k
	～20k 各1セット	
⑧	チンディップ	1台
⑨	オリンピックバー	6本
⑩	バーベル	3本
⑪	イージーバーベル	1本
⑫	インクラインベンチ	2台
⑬	フラットベンチ	2台

### 軽トレーニング

①	バランスボール	3個
②	バランスディスク	3個
③	円盤バランスディスク	2枚
④	アブローラー	1台
⑤	チューブ	5種類 各1本

以 上