

## トレーニングルーム・マシンリスト【桐ヶ丘体育館】

### 有酸素

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

### マシン

- ① ヒップエクステンション 1台
- ② シットアップ 1台
- ③ チェストプレス 1台
- ④ ミッドロウ 1台
- ⑤ ショルダープレス 1台
- ⑥ レッグプレス 1台
- ⑦ デイップス 1台
- ⑧ スクワット 1台
- ⑨ ベントレッグアブドミナル 1台
- ⑩ 45バックエクステンション 1台
- ⑪ ハイプーリー 1台
- ⑫ ツーハンドステネーション 1台
- ⑬ チンアップ 1台

### フリーウェイト

- ① ベンチプレス 1台
- ② パワーラック 1台
- ③ インクラインベンチ 2台
- ④ フラットベンチ 1台

以 上