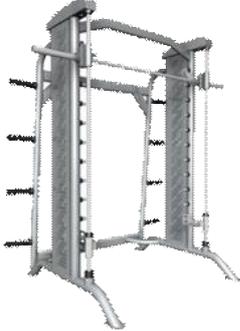
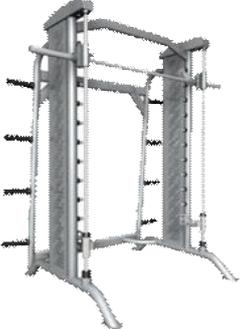


上半身のトレーニングマシン

ショルダープレス	チェストプレス	プルダウン・シーテッドロー
		
スミスマシン	ベンチプレス	チンニング・ディップス
		
バックエクステンション	腹筋台	ダンベルセット
		

下半身のトレーニングマシン

レッグプレス	レッグカール	レッグエクステンション
		
マルチヒップ	スミスマシン	ローイングエルゴメーター
		

有酸素系、その他のマシン

トレッドミル	エアロバイク	ジョーバ
		
b-balancer	ローラーマシン	
		