

総合体育館トレーニング室 利用案内

●料金

2時間 300円 (シャワーを含む)

回数券 2,700円 (10枚つづり)

(高校生以上のみ利用可)

●利用時間

9時～21時

●休室日

年末年始 (12/29～翌年 1/3)

臨時休館日 (年3回)

教室・有料行事 等



マシンコーナー



1. レッグプレス
2. シーテッドカール
3. レッグエクステンション
4. チェストプレス
5. リアデルト
6. フライ
7. フルダウン
8. トーンローテーション
9. チェストプレス
10. バックアップドミナル
11. AB/AD ヒップ
12. ニーエクステンション / フレクション
13. シットアップベンチ
14. ロー
15. バックエクステンション

フリーウエイトコーナー

16. スミスマシン
17. パワーゲージステーション
18. インプレスベンチ
19. アームカールベンチ
20. カールストレッチベンチ
21. トータルボティ
22. ダンベル



有酸素コーナー



23. リカンベントバイク
24. エリプティカルウォーカー
25. テッドミル
26. エアロバイク

その他

血圧計、高精度型体組成計(ボティプランナー)
タッチ TDS 等