

# 江戸崎体育館トレーニング室

## トレーニングマシンリニューアル!

### ★トレーニングマシンが新しくなりました★

トレーニング室のマシンを全面的に入れ替えを行いました。

運動初心者の方も安心・安全に利用できます。

リニューアルしたトレーニング室で、更に快適に気持ち良くトレーニングをしていただけるよう、スタッフもサポートさせていただきます。

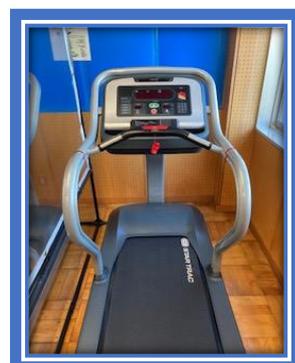
### 【有酸素マシン】



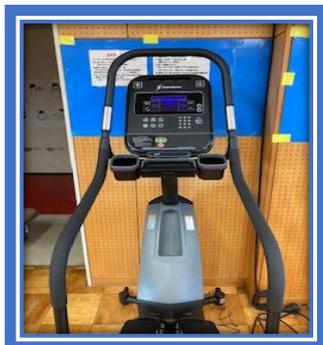
バイク



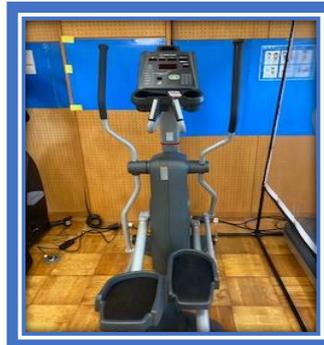
リカレントバイク



ランニングマシン



ステアマスター



クロストレーナー

## 【筋力トレーニングマシン】



チェストプレス(胸)



ペクトラルフライ(胸内・肩)



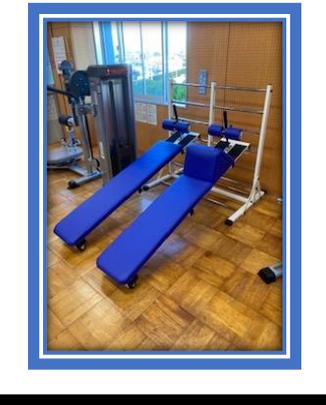
ラットプルダウン(背中)



ショルダープレス(肩)



アブドミナル・ロワー  
バック(お腹・腰)



腹筋台(お腹)



ケーブルマシン(全身)



レッグエクステンション/  
カール(太もも表・うら)



マルチヒップ(お尻・内もも)

## 【その他】

- ・ダンベル1kg～20kgセット
- ・オリンピックバー・プレート

