

## 入間市健康福祉センタートレーニング室の機器について

R3.7.1 現在

	種目・機種名	台数	種目・機種名	
有 酸 素	自転車エルゴメーター	6台	トレッドミル（ランニングマシン）	9台
	自転車エルゴメーター（体力測定用）	5台	エアロクライム（ステップ）	3台
	自転車エルゴメーター（モナーク）	1台	リカンベント（背もたれ付き自転車）	3台
筋 カ ト レ ー ニ ン グ	セットバーベル 10 kg、12.5 kg、15 kg、17.5 kg、20 kg	5つ	ダンベル（1 kg～10 kg、12.5 kg、15 kg、 17.5 kg、20 kg）×2	
	腹筋台	1台	背筋台	1台
	①チェストプレス 【胸】	1台	⑦ローワーバック 【背中】	1台
	②ペクトラル（フライ） 【胸】	1台	⑧レッグプレス 【太もも】	1台
	③ラットマシン 【背中】	1台	⑨レッグエクステンション 【太もも前】	1台
	④ローロウ 【背中】	1台	⑩レッグカール 【太もも後】	1台
	⑤ロータリートーン 【脇腹】	1台	⑪アブダクター 【おしり】	1台
⑥アブドミナルクランチ 【腹】	1台	⑫アダクション 【太もも内側】	1台	
そ の 他	血圧計	2台	レッグレイズ チン&ディップ	1台
	体重計	2台	マッサージチェア	3台
	ストレッチマット	6枚		