

松任総合運動公園体育館トレーニング室(筋力トレーニング機器 13台)

(1) シーテッドレッグプレス



(6) チェストプレス



(11) アブドミナルクランチ



(2) レッグエクステンション



(7) ラットプルダウン



(12) バックエクステンション



(3) シーテッドレッグカール



(8) バーティカルロウ



(13) デュアルアジャスタブル
プーリー



(4) アブダクション／アダクション (9) ペックフライ／リアデルト



(5) グループプレス



(10) ショルダープレス

