

白山郷公園体育館トレーニング室

(筋力トレーニング機器 12種/各1台・有酸素トレーニング機器 2種/各3台)

(1) シーテッドレッグプレス



(6) ラットプルダウン



(11) グループプレス



(2) レッグエクステンション



(7) バーティカルロウ



(12) ロータリートーン



(3) シーテッドレッグカール



(8) ローバック



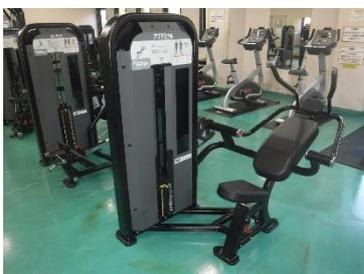
(13) トレッドミル



(4) チェストプレス



(9) アブドミナル



(14) アップライトバイク



(5) デルトイドフライ



(10) アブダクション/アダクション

