

体組成計	Inbody270	1式	体幹強化	振動マシン	2台	有酸素運動	トレッドミル	1台
	InBody 270	仕様		仕様		仕様		仕様
多周波数測定によって測定者の健康状態を正確に評価することができます。測定データから基礎代謝量や右腕・脚、左腕・脚、体幹の筋肉量の状態が把握でき、目的に合った運動をお勧めできます。アスリートはもちろん運動初心者にも活用できるマシンです。				スポーツクラブ業界で注目の運動器具。振動板を利用して刺激を受けると身体を支えるため、無意識のうちに姿勢のバランスを取ろうとします。さまざまなボジショニングから筋肉の緊張感が調整され、身体のバランス(身体アライメント)が調整されます。			歩く速さを簡単に設定でき各人のペースに合わせて有酸素運動ができます。傾斜をつけることで坂道歩行、手摺りがあり安全性も備わっています。	
脊柱起立筋	バック・エクステンション	1台	腹筋	アブドミナル	1台	有酸素運動	トレッドミル	1台
	仕様			仕様		仕様		仕様
主要部位：脊柱起立筋 効果：腰を安全に鍛えることができ、腰痛予防になります。特徴：安定した姿勢での運動は高齢者にも最適です。腰痛予防や姿勢の保持に役立ちます。				主要部位：腹筋 効果：腹筋の強化、お腹の引き締め、幅広い年齢層に対応した運動が可能。特徴：シートに座り安定した姿勢から腹筋を鍛えることができます。ベンチでは行えない腰痛の方でも安心してトレーニングができます。			歩く速さを簡単に設定でき各人のペースに合わせて有酸素運動ができます。傾斜をつけることで坂道歩行、手摺りがあり安全性も備わっています。	
大胸筋	チェストプレス	1台	広背筋	ラットプルダウン	1台	有酸素運動	トレッドミル	2台
	仕様			仕様		仕様		仕様
主要部位：大胸筋(胸)、三角筋(肩)、上腕三頭筋(腕) 効果：上半身を鍛える代表的な運動種目で、男性は厚い胸板を、女性はバストアップの効果があります。特徴：大胸筋に加えて、三角筋や上腕三頭筋も同時に鍛えることができます。				主要部位：広背筋(上背)、上腕二頭筋(腕) 効果：男性は逆三角形の体を、女性は背中中のラインを美しく整えます。特徴：肩甲骨を動かすことでリンパの活性化も見込めます。			歩く速さを簡単に設定でき各人のペースに合わせて有酸素運動ができます。手摺りがあり安全性も備わっています。	
大腿四頭筋	レッグプレス	1台	大腿二頭筋	レッグカール	1台	有酸素運動	クロストレーナー	1台
	仕様			仕様		仕様		仕様
主要部位：大腿全部(大腿四頭筋・ふくらはぎ) 効果：下半身を鍛える代表的な種目です。特徴：脚の置き方で腿の前面・内側・外側を鍛えられます。				主要部位：ハムストリングス(大腿裏) 効果：脚の裏側を鍛える運動です。特徴：肉離れを起こしやすい部位で、リハビリや予防に役立ちます。			階段をのぼる動作や、ウォーキングの動作、ランニングの動作といったものが含まれるトレーニングマシンです。手と足を動かすマシンで、全身が宙に浮いている状態のため、関節にかける負担が少なく運動できます。	
フリーウェイト	ダンベル	1式	フリーウェイト	ベンチ	1台	有酸素運動	バイク	2台
	仕様			仕様		仕様		仕様
有酸素運動でも無酸素運動にも使える道具です。ダンベルはより単純な動作にダンベルの重さを加えるため、個々の筋肉を鍛えることができます。				ダンベルを使う際に使用したり、自重負荷でのトレーニング時に活用できます。角度設定が出来るので、背もたれや各部位のホールド等にも活用できます。			心拍数によって運動効果は変わりますが、より効率よく効果が得られるトレーニングマシンです。バイクで有酸素運動をすることで基礎代謝が高まってくれるので、健康維持できる効果も期待できます。	
フリーウェイト	ベンチ	1台	脊柱起立筋	45°バックエクステンション	1台	有酸素運動	バイク	1台
	仕様			仕様		仕様		仕様
ダンベルを使う際に使用したり、自重負荷でのトレーニング時に活用できます。				主要部位：脊柱起立筋(腰) 効果：腰を安全に鍛えることができ、腰痛予防になります。特徴：動作のほとんどが下部の筋肉を使って行います。体の後面の筋肉すべてを動かして動作を行うことができます。			心拍数によって運動効果は変わりますが、より効率よく効果が得られるトレーニングマシンです。バイクで有酸素運動をすることで基礎代謝が高まってくれるので、健康維持できる効果も期待できます。	
腹筋	アブドミナルベンチ	1台	○準備体操・整理体操を取り入れましょう。 ○無理のない負荷で運動をしましょう。 ○重い動作では呼吸を止めないようにしましょう。 ○体調に変化を感じたら運動をやめて休息をとみましょう。			有酸素運動	リカンベントバイク	1台
	仕様						仕様	
主要部位：腹直筋(腹)、外腹斜筋(腹側面)、腸腰筋(大腿部付根) 効果：腰痛予防やスッキリしたお腹を目指します。特徴：体幹部を強化し、バランス力の向上が期待できます。							代表的な有酸素運動器具。膝に負担の少ないリカンベントバイクです。背もたれがあり安定した姿勢で運動が出来るので、初めての方や運動が苦手な方でも安心して使えるツールです。	
○有酸素マシンは「30分」交代でご使用ください。(ホワイトボードに時間を記入)						有酸素運動		
○振動マシンは「10分」交代でご使用下さい。(ホワイトボードに時間を記入)						リカンベントバイク		
○各ウェイトマシンは交代でご使用ください。						1台		
○貴重品、バック等は持ち込まずにロッカーをご使用ください。								
○大声での会話、他の利用者の迷惑になる行為はおやめください。						仕様		
～低強度トレーニング～ 健康維持・ウェイト管理・脂肪燃焼編						～中・高強度トレーニング～ 筋肥大・筋持久力編		
ウォーミングアップ 10分・ストレッチ：可動域を広げるイメージで・体幹：身体のバランスを整えます						ウォーミングアップ 20分・ストレッチ：可動域を広げるイメージで・体幹：身体のバランスを整えます・振動マシン：体幹部の調整、筋肉のほぐし		
有酸素運動 15分・バイク：軽いレベルで心拍数を上げすぎないように！						ウェイトマシン 各8・6・8回×3Set・重めの負荷で8回、さらに重い負荷で6回を休憩1分以内で繰り返す		
振動マシン 10分・座位 5分・立位 5分						フリーウェイト 気になる部位を10回×2Set・腹筋や背筋も含めて筋肉に負荷をかけましょう		
ウェイトマシン 各15回×3Set								
有酸素運動 30分・トレッドミル：ジョグ～ウォーキングの速さで！								