

## カーディオマシン（有酸素マシン）

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|  |  |  |  |
| S-フォース(自走式クロストレーナー)   | クライムミル  |  |  |
| 1台  | 1台  |  |  |

## ストレングスマシン・フリーウエイト（筋力トレーニングマシン）

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| ラットプルダウン/シーテッドロー  | アブドミナル/ローワーバック  | ヒップアブダクター/アダクター   | グルートトレーナー   |
|  |  |  |  |
| スミスマシン  | マルチアジャスタブルベンチ   | ウレタンコンペティションケトルベル   | ダンベル（1kg～10kg）  |