

カーディオマシン（有酸素マシン）

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| トレッドミル | アセントレーナー（クロストレーナー） | アップライトバイク | インドアサイクル |
| 7台 | 2台 | 2台 | 2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）

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| チェストプレス | ラットプルダウン | シーテッドロー | ショルダープレス |
|  |  |  |  |
| ロータリートルソー | レッグプレス | レッグエクステンション | レッグカール |
|  |  |  |  |
| ケーブルマシン | アジャスタブルデクラインベンチ | バックエクステンションベンチ | パワーラック |
|  |  |  |  |
| スミスマシン | ダンベル（1kg～30kg） | EZバー | アジャスタブルベンチ |
|  |  | | |
| フラットベンチ | TRX | | |