

## Training Machines / トレーニングマシン

### Technogym Cardio Vascular Machines / テクノジム 有酸素トレーニングマシン

---

|                            |               |
|----------------------------|---------------|
| Treadmill (2 machines)     | トレッドミル (2台)   |
| Cross Trainer (2 machines) | クロストレーナー (2台) |
| Upright Bike               | アップライトバイク     |
| Recumbent Bike             | リカンベントバイク     |

### Technogym Weight Machines / テクノジム 筋力トレーニングマシン

---

|                  |             |
|------------------|-------------|
| Leg Press        | レッグプレス      |
| Leg Extension    | レッグエクステンション |
| Multi Hip        | マルチヒップ      |
| Abdominal Crunch | アブドミナルクランチ  |
| Pectoral Machine | ベクトラル       |
| Lower Back       | ローワーバック     |
| Pulley           | プーリー        |
| Lat Machine      | ラットマシン      |

### Technogym Free Weights / テクノジム フリーウェイト

---

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| Multi Power [Smith Machine] | マルチパワー [スミスマシン] |
| Scott Bench                 | スコットベンチ         |
| Adjustable Bench            | アジャスタブルベンチ      |
| Plates 1.25-20kg            | プレート 1.25-20kg  |

### Others / その他

---

|                                       |                         |
|---------------------------------------|-------------------------|
| Crunch Bench                          | クランチベンチ                 |
| Stretch mat                           | ストレッチマット                |
| Stretch pole                          | ストレッチポール                |
| Balance ball                          | バランスボール                 |
| Adjustable Dumbbell 2.5-24kg (1 pair) | 可変式ダンベル 2.5-24kg (1 ペア) |

It may be unavailable due to maintenance / メンテナンスにより使用できない場合がございます