エコパアリーナ・トレーニングルーム

トレーニングマシン 一覧（2020年４月～）

NEW

ランニングマシン

【カーディオマシン】
有酸素マシン。自身にあったスピードでランニングが行えます。※9 台設置

NEW

自走式ランニングマシン

【カーディオマシン】
体重移動で足元のベルトが稼働します。全速力で走ったり、インターバルトレーニングも行えます。※2 台設置

NEW

アップライトバイク

【カーディオマシン】
有酸素マシン。脂肪燃焼に効果的です。
※10 台設置

NEW

リカンベントバイク

【カーディオマシン】
有酸素マシン。椅子が低く、背もたれ付きで安全に行えます。※2 台設置

ステアマスター

【カーディオマシン】
有酸素マシン。階段を上るような動作で脂肪燃焼に効果的です。※2 台設置

スミスマシン

【フリーウエイト】
軌道が安定するため、安全にベンチプレス等が行えます。

パワーラック

【フリーウエイト】
高重量のスクワットにも対応。デッドリフトも行えます。※2 台設置

NEW

ブラボー

【フリーウエイト】
自由な軌道で、全身の筋力アップが行えます。

NEW

スーパインプレスベンチ

【フリーウエイト】
高重量のベンチプレスに対応。

NEW　新しく導入されたトレーニング機器

お問い合わせ　トレーニングルーム TEL：0538-44-0132

エコパアリーナ・トレーニングルーム

トレーニングマシン 一覧（2020年４月～）

フラットアジャスタブルベンチ

【フリーウエイト】
角度調整を行い、多様なトレーニングが行えます。※2 台設置

フラットベンチ

【フリーウエイト】
ダンベルを使用したトレーニングに最適です。※3 台設置

ベントレックアブドミナル

【フリーウエイト】
自体重での腹筋が可能。ダンベルを持てば負荷がアップします。

ダンベル

【フリーウエイト】
１kg~30kg を設置しています。

アームカール＆エクステンション

【ストレングスマシーン】
効果部位：腕

アームカール

【ストレングスマシーン】
効果部位：腕

シーテッドレバーロウ

【ストレングスマシーン】
効果部位：背中

チェストプレス

【ストレングスマシーン】
効果部位：胸

クランチ

【ストレングスマシーン】
効果部位：腹筋

エコパアリーナ・トレーニングルーム

トレーニングマシン 一覧（2020年４月～）

ショルダープレス

【ストレングスマシーン】
効果部位：肩

トータルヒップ

【ストレングスマシーン】
効果部位：お尻

バックエクステンション

【ストレングスマシーン】
効果部位：腰

フライ

【ストレングスマシーン】
効果部位：胸

ラットプル

【ストレングスマシーン】
効果部位：背中

レッグエクステンション

【ストレングスマシーン】
効果部位：ももの前

レッグカール

【ストレングスマシーン】
効果部位：ももの後ろ

レッグプレス

【ストレングスマシーン】
効果部位：脚

ロータリトルソー

【ストレングスマシーン】
効果部位：脇腹

体組成計

体重、体脂肪率、筋肉量、ＢＭＩなどが
簡単に測定できます。

※トレーニングマシンの写真はイメージです。
実際のカラー、形状、名称とは異なる場合がございます。