

品川健康センター 6F トレーニングジムエリアご案内

ランニングエリア 1周約100m

フリーウェイト エリア

- ・パワーラック
- ・ダンベル(22kgまで)
- ・DAP
- ・ベンチ台
- ・クランチベンチ
- ・バックエクステンション

有酸素マシン エリア

- ・ランニングマシン
- ・クロストレーナー
- ・リカンベントバイク
- ・アップライトバイク
- ・ヴァリオ
- ・スキルミル
- ・エキサイトトップ

ジムカウンター

ストレングスマシンエリア

- | | | |
|--------------|-----------|---------|
| ・チェストプレス | ・ショルダープレス | ・レッグプレス |
| ・ラットマシン | ・ローロウ | ・マルチヒップ |
| ・レッグカール | ・アブドミナル | ・アダクター |
| ・レッグエクステンション | ・ロータリートーン | ・アブダクター |
| ・ペクトラル | ・ローワーバック | |

血圧計

トイレ

非常階段

冷水器

エレベーター

ストレッチ スペース

- ・ストレッチポール
- ・ウェーブリング
- ・ノットアウト
- ・フレックスクッション

フリー スペース

- ・スライディングディスク
- ・Sボール
- ・BOSU
- ・BOSUボール
- ・プッシュアップバー
- ・アプローラー
- ・バランスボール

非常階段

5Fへ

● 現在地