

北ふれあいセンター 設置機器一覧

【有酸素運動】

ランニングマシン
2台



エアロバイク
10台



リカレントバイク
2台



【ウェイトトレーニング(上半身)】

チェストプレス



ハイプーリー



シーテッドロー



【ウエイトトレーニング(下半身)】

レッグプレス



レッグエクステンション



レッグカール



アダクション&
アブダクション



【その他】

ダンベル(1~10kg)



腹筋台



背筋台

