

西大寺ふれあいセンター 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 8台	リカンベントバイク 1台
		

【ウェイトトレーニング(上半身)】

アームカール& アームエクステンション& ローイング	ラットプル	ショルダープレス
		
バタフライ		
		

【ウェイトトレーニング(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



スクワット&
カーフレイズ



【体幹・その他】

アブドミナル



バック
エクステンション



【その他(体幹・ダンベル)】

腹筋台



背筋台



ダンベル(1～10kg)



【機能回復訓練器】

平行棒



ユーチプーリー&
肋木



【リラクゼーション】

ベルトマッサージ



ツイストマシン



【ロッカー】

男性



女性



【その他】

ストレッチゾーン



洗面台

