











| 種類 | マシン名称 | 部位 | 特徴 | 台数 | 写真 |
|-----------------------|--------------|--------|---|----|---|
| 油 圧 マ シ ン | チェスト&ロー | 胸・背中 | 油圧式マシンは従来のウエイト式マシンとは異なり、油圧シリンダーで負荷をかけます。注射器と同じ原理で、早く押し出すものには強い力を必要とし、ゆっくり押し出すには弱い力で良いという現象を利用したものです。 | 1 |  |
| | ショルダー&ラット | 肩・背中 | ① 自動負荷調整 ・1台のマシンで各個人の体力や筋力、運動能力に応じて負荷を変えることができます。体力のある方は動作速度を早くすることで負荷が高まり、運動量が多くなります。反対に体力がない方は動作速度を遅くすることで負荷が軽減し、運動量を控ええます。 | 1 |  |
| | エクステンション&カール | 太腿前・後ろ | ② 往復抵抗 ・油圧シリンダーは動かすと。伸ばす時と縮むと時の両方で負荷をかけることができるので、表と裏（主導筋と拮抗筋）が交互に鍛えられ、バランスよくトレーニングすることができます。 | 1 |  |
| | アブ&アダ | お尻・内転 | ③ 対応抵抗 ・油圧マシンは運動中に動作を中止すれば、負荷がその時点でかからなくなるので、高齢者や女性、低体力な方でも安心して使える構造となっています。 | 1 |  |
| | クランチ&バック | お腹・腰 | ④ 短縮性動作 ・油圧マシンの動作は”短縮性筋収縮”によるもので、利用者の出せる以上に負荷がかからないので、筋肉・腱・靭帯などが引き伸ばされる事が無い為、筋肉痛や肉離れが起こりにくくなっています。 | 1 |  |
| | スクワット | 太腿前・後ろ | | 1 |  |

| 種類 | 名称 | 台数 | 写真 |
|------|------|----|---|
| 測定機器 | 血圧計 | 2 |  |
| | 体重計 | 1 |  |
| | 体組成計 | 1 |  |
| | 身長計 | 1 |  |