

新しいトレーニング機器が 入りました！！！！



【ショルダープレス】

主な使用筋肉

- ・ 肩周辺（三角筋）
- ・ 背中周辺（僧帽筋、広背筋など）

【アブドミナル】

主な使用筋肉

- ・ お腹周辺（腹直筋）
- ・ 背中周辺（脊柱起立筋）



【チェストプレス】

主な使用筋肉

- ・ 胸周辺（大胸筋）
- ・ 腕周辺（上腕三頭筋、上腕二頭筋など）



～お詫び～

バタフライマシーンを設置していましたが、故障により
撤去させていただきました。申し訳ございません。