

トレーニング室には こんな器具があります！

■腹筋台■



■背筋台■



■レッグカール■



■レッグエクステンション■



■トレッドミル■



■フライ■



■ラットプルダウン■



■マルチプーリー■



■エアロバイク■



●その他、45℃レッグプレスマシン/ベンチプレス台/スクワット台/
バランスボール/ストレッチポール/握力計/ジャンプメーター/背筋力
計/体脂肪計 などがあります！



長崎県立総合運動公園
ウエイトトレーニング室

