

女性専用
ストレッチ
エリア

⇄
Aスタジオ
入口
⇄

冷水器

ストレッチ
エリア

クロス
トレーナー
×2

オクテイン
ラテラルX

トレッドミル×5

↑↓ジム入り口↑↓

ステア
マスター

インクライン
トレーナー

トレッドミル
×6

エアロバイク×1
リカンベント
バイク×2

クロストレーナー
×2

36
プローン
レッグカール

37
シーテッド
レッグカール

38
ライイング
レッグカール

39/40
アブダクション・
アダクション×2

21
ロータリー
トルソー

20
アブドミナル

19
ベクトラルフライ
リアデルトイド

22/23
アブベンチ
ボード

柱

24
アブコースター

25
バックエクス
テンション

26
45度ハイパー
エクステンション

27
アブドミナル
クランチ

56
ブルオーバー

16
アブ
ベンチ

15
ローバック
エクステンション

14
シーテッド
プッシュダウン

13
チェスト
プレス

17
アーム
カール

18
ディバージング
ラットプルダウン

12
ショルダー
プレス

柱

9
ベックリアデルト
コンボ

4
ミッドロウ

11
シーテッド
ドロウ

8
チェスト
プレス

10
バイセプス
カール

41
ラットプル
ダウン

3
パーティカル
チェスト

55
トライセプス
エクステンション

2
オーバーヘッド
プレス

7
ラテラル
レイズ

5
Vトライセプス
エクステンション

1
インクライン
プレス

柱

カウンセ
リング
テーブル

31
グルート

32
レッグエクス
テンション

30
レッグエクス
テンション

33
レッグエクス
テンション

30
スタンディング
カーフレイズ

シーテッド
カーフレイズ

46
グラビトロン

45
ローロウ

44
ケーブルラット
プルダウン

43
アジャスタブル
ハイロープー
リー

42
ケーブルラット
プルダウン

34/35
レッグプレス

HAMMER
48
アイソラテ
ラルD.Y.ロウ

HAMMER
47
アイソラテ
ラルロウ

NEW
ハック
スクワット

52
デュアルケーブル
クロス

53
ランバー
スクワット

NEW
54
4 5度
レッグプレス

フ
ォ
ト
ス
ポ
ツ
ト

HAMMER
49
プルアップ
ディップス
レックレイズ

HAMMER
51
アイソラテラル
インクラインプレス

HAMMER
50
アイソラテラル
ベンチプレス

ケトルベル
4kg~28kg

スミスマシン

パワーラック
※デッドリフト
床引き優先

パワーラック
×3

スーパ
ー
ス
ミ
ス
マ
シ
ン

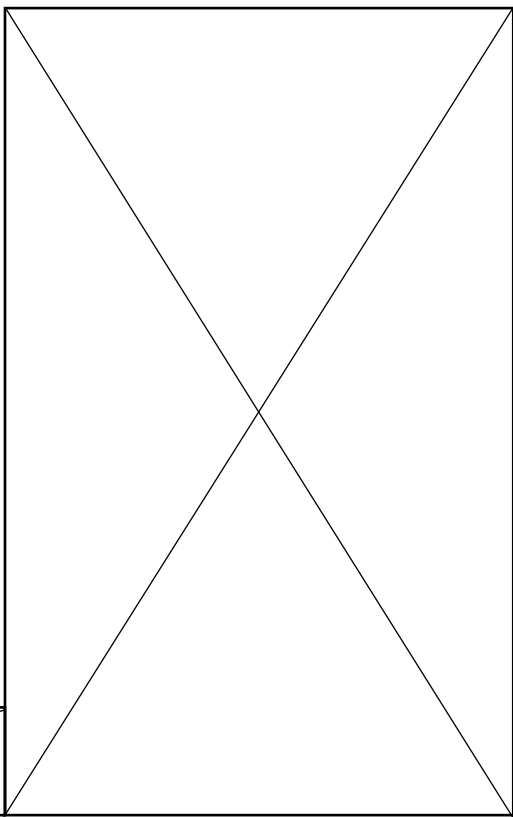
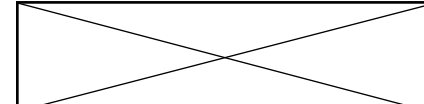
フリーウエイトエリア

インクラインベンチプレス×1
ベンチプレス×3
アジャストベンチ×5
プリチャーカール
ダンベル 1~72.5kgペア
~90.7シングル

女性専用エリア

ベンチプレス (15kgバーベル)
アジャストベンチ
パワーラック
ダンベル 1~10kgペア

6
ブーティビルダー



マシン 早見表

ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘

2020/6月末

1	インクラインプレス	NAUTILUS	29	スタンディングカーフ	TUFF STUFF
2	オーバーヘッドプレス	NAUTILUS	30	レッグエクステンション	TECHNOGYM
3	バーティカルチェスト	NAUTILUS	31	グルート	CYBEX EAGLE
4	ミッドロウ	NAUTILUS	32	レッグエクステンション	CYBEX
5	トライセプスエクステンション	NAUTILUS	33	レッグエクステンション	NAUTILUS
6	ブーティビルダー		34	レッグプレス	NAUTILUS
7	ラテラルレイズ	NAUTILUS	35	レッグプレス	CYBEX
8	チェストプレス	CYBEX	36	ライイングレッグカール	PRIME
9	ペックリアデルト コンボ	STRIVE	37	シーテッドレッグカール	CYBEX
10	バイセップスカール	NAUTILUS	38	レッグカール	LIFEFITNESS
11	シーテッドロウ	RRIME	39	アブダクション・アダクション	NAUTILUS
12	ショルダープレス	STRIVE	40	アブダクション・アダクション	NAUTILUS
13	チェストプレス	STRIVE	41	ラットプルダウン	NAUTILUS
14	シーテッドプッシュダウン	STRIVE	42	ラットプルダウン	CYBEX
15	ローバックエクステンション	STRIVE	43	アジャスタブルハイロープーリー	EXIGO
16	アブベンチ	THINK	44	ラテラルプルダウン	EXIGO
17	アームカール	STRIVE	45	ローロウ	EXIGO
18	ディバージングラットプルダウン	STRIVE	46	グラビトロン	NAUTILUS
19	ペクトラルフライリアデルトイド	CYBEX	47	アイソラテラルロウ	HAMMER
20	アブドミナル	NAUTILUS	48	アイソラテラルD.Y.ロウ	HAMMER
21	ロータリートルソー	NAUTILUS	49	レッグレイズ	NAUTILUS
22	アブベンチボード	CYBEX	50	アイソラテラルベンチプレス	HAMMER
23	アブベンチボード	CYBEX	51	アイソラテラルインクラインプレス	HAMMER
24	アブコースター	ザ・アブズカンパニー	52	デュアルケーブルクロス	FREEMOTION
25	バックエクステンション	EXIGO	53	ランバースクワット	EXIGO
26	45° バックエクステンション	HAMMER	54	デュアル45° レッグプレス	PRIME/STRIVE
27	アブドミナルクランチ	STRIVE	55	トライセプスエクステンション	NAUTILUS
28	シーテッドカーフ	TUFF STUFF	56	プルオーバー	NAUTILUS

■ 体幹
 ■ 腕
 ■ 肩
 ■ 胸
 ■ 背中
 ■ 脚
 全身