

ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘店 設置マシンリスト

胸 ノーチラスEVO チェストプレス 	胸 ノーチラスEVO インクラインプレス 	胸 サイベックスPRESTIGE チェストプレス 
胸 ストライブ チェストプレス 	胸・肩（後部） ノーチラスNITRO ペック／リアデルト 	胸・肩（後部） サイベックスPRESTIGE ペックフライ／リアデルト 
背中 ノーチラスEVO ミッドロウ 	背中 ノーチラスEVO ラットプルダウン 	背中 プライム シーテッドロウイング 

ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘店 設置マシンリスト

背中 ストライプ プルダウン 	背中 サイベックスPRESTIGE ラットプルダウン 	背中 サイベックスVR1 ラットプルダウン 
背中 EXIGO ローロウ 	背中・上腕三頭筋 ノーチラスEVO グラビトロン 	背中 ノーチラスEVO プルオーバー 
肩 ノーチラスEVO オーバーヘッドプレス 	肩 ストライプ ショルダープレス 	肩 ノーチラスEVO ラテラルレイズ 

ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘店 設置マシンリスト

上腕三頭筋 ノーチラスEVO トライセプスプレス	上腕三頭筋 ノーチラスEVO トライセプスエクステンション	上腕三頭筋 ストライブ トライセプスプッシュダウン
		
上腕二頭筋 ストライブ アームカール	上腕二頭筋 ノーチラスEVO バイセプスカール	上腕二頭筋／三頭筋 サイベックスVR1 バイセプス／トライセプス
		
上腕二頭筋／三頭筋 EXIGO ハイ／ロープーリー	脚 ノーチラスEVO レッグプレス	脚 サイベックスPRESTIGE レッグプレス
		

ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘店 設置マシンリスト

脚 ノーチラスプレートロード アングルドレッグプレス 	脚 ノーチラスプレートロード ハックスクワット 	脚 EXIGO ハックスクワット 
大腿四頭筋 ノーチラスEVO レッグエクステンション 	大腿四頭筋 サイベックスPRESTIGE レッグエクステンション 	ハムストリングス サイベックスPRESTIGE シーテッドレッグカール 
ハムストリングス プライム プローンレッグカール 	ハムストリングス ライフフィットネス プローンレッグカール 	ハムストリングス サイベックスPRESTIGE プローンレッグカール 

ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘店 設置マシンリスト

内転筋／外転筋 ノーチラスEVO アダクター／アブダクター	腓腹筋／ヒラメ筋 タフスタッフ スタンディングカーフレイズ	腓腹筋／ヒラメ筋 タフスタッフ シーテッドカーフレイズ
		
臀部 サイベックスPRESTIGE グレートマシン	臀部 テクノジム マルチヒップ	臀部 ブーティビルダー プラチナム
		
背中／上腕三頭筋 ノーチラス プルアップ／ディップ	背中 EXIGO ハイパーバックエクステンション	背中 サイベックス ハイパーバックエクステンション
		

ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘店 設置マシンリスト

腹筋 アブベンチ 	腹筋 ストライプ アブドミナルクランチ 	腹筋 ノーチラスEVO アブドミナル 
腹筋 アブコースター 	腹筋 サイベックス アブドミナルベンチ(2台設置) 	腹筋 ストライプ ロータリートルソ 
全身 フリーモーション デュアルケーブル 	背中 ハンマーストレングス アイソラテラルロウ 	背中 ハンマーストレングス アイソラテラルDYロウ 

ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘店 設置マシンリスト

胸 ハンマーストレングス
アイソラテラルベンチプレス



胸 ハンマーストレングス
アイソラテラルインクラインプレス



胸 THINKオリジナル
オリンピックベンチ(4台設置)



胸 THINKオリジナル
インクラインベンチ



THINKオリジナル
アジャスタブルベンチ(6台設置)



上腕二頭筋 サイベックス
プリチャーカールベンチ



ノーチラス
スーパースミス(アジャストベンチ付)



サイベックス
スミスマシン(アジャストベンチ付)



タフスタッフ
パワーラックPPF800(4台設置)



ゴールドジム聖蹟桜ヶ丘店 設置マシンリスト

IVANKO クロームメッキダンベル 1kg～20kg	IVANKO ラバーセットダンベル 12kg～40kg	IVANKO ペイントセットダンベル 31kg～90kg
		
タフスタッフ パワーラックCPR-265(女性専用)	THINKオリジナル オリンピックベンチ(女性専用)	THINKオリジナル アジャスタブルベンチ(女性専用)
		
IVANKO クロームメッキダンベル 1kg～20kg(女性専用)		
		