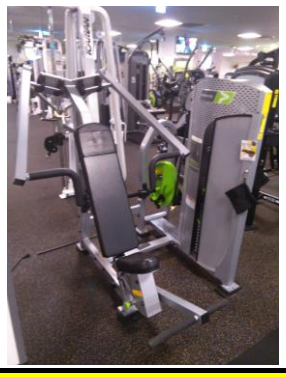
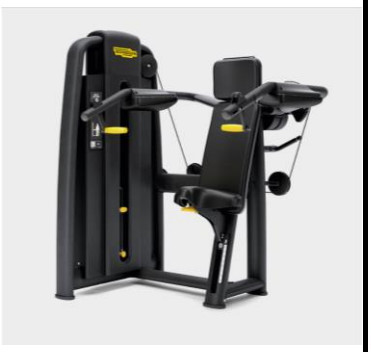
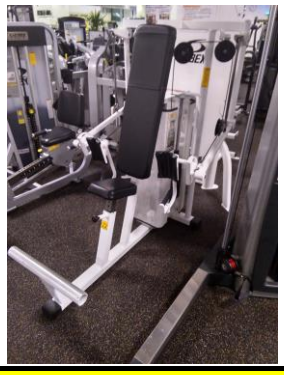
ゴールドジム立川東京　マシンリスト①

IVANKO ダンベル	THINKオリジナル アジャストベンチ	THUFFSTUFF パワーラック	STAR TRAC スミスマシン
	 7台（うち女性1台）	 5台	
PRECOR スミスマシン	**THINKオリジナル ベンチプレス**	**THINKオリジナル インクラインベンチプレス**	**STAR TRAC ミリタリープレス**
	 5台（うち女性1台）		
HAMMER STRENGTH チェストプレス	**HAMMER STRENGTH インクラインチェストプレス**	**HAMMER STRENGTH ワイドチェストプレス**	**HAMMER STRENGTH ショルダープレス**
HAMMER STRENGTH DYロウイング	**HAMMER STRENGTH アイソラテラル　ハイロウ**	**HAMMER STRENGTH アイソラテラルロウイング**	**ブーティビルダー**

ゴールドジム立川東京　マシンリスト②

IVANKO プレート	IVANKO バーベル	PRIME チェストプレス	NAUTILUS チェストプレス
	 ＯＢＸ20：耐対重量600kg ＯＢ20：耐重量450kg		
CYBEX（VR3） チェストプレス	**PRIME インクラインチェストプレス**	**PRECOR ペックフライ/リアデルト**	**CYBEX ペックフライ/リアデルト**
			
NAUTILUS ショルダープレス	**CYBEX（VR3） ショルダープレス**	**TECHONO GYM デルツマシン**	**NAUTILUS プルオーバー**
			
CYBEX ラットプルダウン	**PRECOR ラットプルダウン**	**STAR TRAC ラットプルダウン**	**NAUTILUS ラットプルダウン**

ゴールドジム立川東京　マシンリスト③

PRIME DVGラットプルダウン	STAR TRAC ローロウ	NAUTILUS コンパウンドロウ	NAUTILUS ミッドロウ
CYBEX (VR3) ロウイング	**CYBEX (VR3) バックエクステンション**	**NAUTILUS ロウワーバック**	**FREE MOTION ロープル**
CYBEX アシストチンディップス	**NAUTILUS バイセップスカール**	**TECA アームカール**	**CYBEX アームエクステンション**
			
FLEX プリチャーカール台	**ICARIAN ケーブルクロス**	**LIFE FITNESS ケーブルクロス**	**THUFFSTUFF マルチヒップ**

ゴールドジム立川東京　マシンリスト④

NAUTILUS レッグプレス	CYBEX レッグプレス	CYBEX (VR3) レッグエクステンション	CYBEX (VR3) レッグエクステンション
PRIME レッグエクステンション	**CYBEX プローンレッグカール**	**PRIME プローンレッグカール**	**CYBEX シーテッドレッグカール**
NAUTILUS シーテッドレッグカール	**PRECOR インナーサイ**	**PRECOR アウターサイ**	**CYBEX ホリゾンタルカーフレイズ**
STAR TRAC スタンディングカーフレイズ	**CYBEX ハックスクワット**	**ベアー スクワットプレス**	**STAR TRAC シーテッドカーフレイズ**

ゴールドジム立川東京　マシンリスト⑤

CYBEX 45°レッグプレス	IROMAN アブベンチ	Abs Company アブコースター	NAUTILUS アブベンチ
CYBEX アブベンチ	**CYBEX アブドミナルクランチ**	**NAUTILUS アブドミナルクランチ**	**CYBEX ロータリートルソー**
TECA オブリフレクサー	**FREEMOTION ハイパーエクステンション**	**NAUTILUS アームエクステンション**	**MAG ラットプルアタッチメント**
IVANKOなど アタッチメント各種	**NAUTILUS プリーチャーカール**		

ゴールドジム立川東京　マシンリスト
女性エリア

TUFF STUFF パワーラック	THNINKオリジナル ベンチプレス台	PRECOR スミスマシン	THINKオリジナル アジャストベンチ

	IVANKO ダンベル	
	 1kg-20kg	

ゴールドジム立川東京　マシンリスト
有酸素

LIFE FITNESS トレッドミル	PRECOR トレッドミル	FREEMOTION トレッドミル	オクテイン XT4700

オクテイン ラテラルX	STAR TRAC リカンベントバイク	PRECOR アップライトバイク	POWER MAX