

# 上半身 Upper body



**FREEMOTION**  
チェスト/ショルダー



**FREEMOTION**  
ラットプルダウン



**PRIME**  
チェストプレス



**NAUTILUS**  
ミッドロウ



**NAUTILUS**  
アブドミナル



**NAUTILUS**  
ロータリートルソ



**TUFFSTUFF**  
ラットプルダウン



**TECHNOGYM**  
デュアルアジャスタブルプーリー

# 下半身 Lower body



**CYBEX**  
レッグプレス



**PRIME**  
プロールレッグカール



**NAUTILUS**  
レッグエクステンション



**NAUTILUS**  
アブダクション/アダクション

# フリー Free



**TUFFSTUFF**  
パワーラック



**TUFFSTUFF**  
パワーラック



**TUFFSTUFF**  
スミスマシン



**POWERTEC**  
ハーフラック (女性用)



**THINKオリジナル**  
ベンチプレス



**THINKオリジナル**  
アジャストベンチ ×2



**NAUTILUS**  
アブドミナルベンチ



**FREEMOTION**  
45° バックエクステンション

# カーディオ Cardio



**FREEMOTION**  
インクライントレーナー



**STARTRAC**  
トレッドミル ×5



**OCTANE**  
XT4700



**OCTANE**  
LATERAL-X