



マシンNo.	マシン名称	トレーナーワンポイントアドバイス
①	レッグプレス	脚全体の引き締め効果◎ゆっくりと負荷を感じながら行いましょう。
②	インナーサイ	内ももの引き締め、腰痛予防、O脚、ダイエットに…女性におすすめ！
	アウターサイ	ヒップの引き締め効果大。ヒザ痛予防にも！
③	レッグエクステンション	大腿やヒザ周りが気になる方に◎
	レッグカール	骨盤の後傾を正して、歩く姿勢を美しく！
④	チェストプレス	バストアップ&腕の引き締め！
⑤	ロウバック	息を吐きながら押すと効果UP！体幹づくりには必須◎
	アブドミナル	
⑥	バイセップ/トライセップ	二の腕の『ふりそで』が気になる方におすすめ！
⑦	ファンクショナルトレーニング (ケーブル)	勢いはつけずに、筋肉の伸縮を感じながら行くと効果◎
⑧	ラットプルダウン	上部ハンドル使用。猫背改善に最適！美しい姿勢づくり、肩コリに◎
	シーテットロウ	前方の逆「U」形のハンドル使用。引く時に背中を丸めないように！
Bike	エアロバイク	ウォーミングアップとクールダウンに。
Run	トレッドミル (ランニングマシン)	無理のない速度、傾斜で！30分交代で使用しましょう。
背筋	ベンチ (ローバック：背筋用)	反動・勢いはつけずに！無理せず回数を重ねましょう。
腹筋	ベンチ (アブドミナル：腹筋用)	反動・勢いはつけずに！無理せず回数を重ねましょう。
ベルト	ベルトトレーナー	運動前の障害予防、運動後の疲労回復、マッサージに。
ローラー	ビューティーローラー	リンパの流れの促進と運動後の疲労回復に。楽な体勢でどうぞ！