

ゴールドジムEXP苗穂・導入マシン・フリーウエイト一覧

ストレングスマシン(ウエイトスタックTYPE)

(ワンタッチ重量変更、シート・パッドの調整が楽な初心者でも使いやすいトレーニングマシン)

機種名	メーカー名	数量	
①チェストプレス	サイバックスEAGLE	1	胸部(大胸筋)
②インクラインチェストプレス	サイバックスEAGLE	1	胸部(大胸筋上部)
③シーテッドディップ	ノーチラスEVO	1	胸部(大胸筋)・腕(上腕三頭筋)
④フライ&リアデルト	サイバックスEAGLE	1	胸部(大胸筋)・肩(後部三角筋)
⑤ラットブルダウン	タフスタッフ	1	背中(広背筋・僧帽筋)
⑥ラットマシンアームタイプ	サイバックスEAGLE	1	背中(広背筋・僧帽筋)
⑦ミッドロウ	サイバックスEAGLE	1	背中(広背筋・僧帽筋)
⑧ブルオーバー		1	背中(広背筋・僧帽筋)
⑨アシストチンディップ	タフスタッフ	1	背中(広背筋)・腕(上腕三頭筋)
⑩ショルダープレス	サイバックスVR3	1	肩(三角筋)
⑪デルトイド	テカ	1	肩(三角筋)
⑫アームカール(プリチャーTYPE)	サイバックスEAGLE	1	腕(上腕二頭筋)
⑬バイセップカール	タフスタッフ・バイオアーク	1	腕(上腕二頭筋)
⑭トライセプスエクステンション	サイバックスVR3	1	腕(上腕三頭筋)
⑮レッグプレス	サイバックスEAGLE	1	大腿部・臀部(大腿四頭筋・大臀筋)
⑯レッグプレス/ハックスクワット	タフスタッフ	1	大腿部・臀部(大腿四頭筋・大臀筋)
⑰レッグエクステンション	マトリクス	1	大腿部前面(大腿四頭筋)
⑱シーテッドレッグカール	サイバックスEAGLE	1	大腿部後面(ハムストリング)
⑲ブローンレッグカール	サイバックスEAGLE	1	大腿部後面(ハムストリング)
⑳マルチヒップフレクサー	タフスタッフ	1	臀部・大腿部後面(大臀筋・ハムストリング)
㉑アブ・アダクション	ノーチラスEVO	1	大腿部内側(内転筋群・大腿筋膜張筋)・臀部(中臀筋)
㉒アブドミナルマシン	サイバックスEAGLE	1	腹部(腹直筋)
㉓アブドミナル	ノーチラスEVO	1	腹部(腹直筋)
㉔ロータリートルソー	サイバックスEAGLE	1	腹部側面(外腹斜筋)
㉕ローバックエクステンション	サイバックスEAGLE	1	下背部(脊柱起立筋群)
㉖スタンディングカーフレイズ	タフスタッフ	1	下腿部(下腿三頭筋)←ふくらはぎ
㉗9ステーションケーブル	タフスタッフ	1	一度に9人同時にトレーニング可能なマルチケーブルマシン

ストレングスマシン(プレートロード)

(重量設定にはバーベルプレートを使用。フリーウエイトライクでダイレクトな感覚のトレーニングマシン)

機種名	メーカー名	数量	
①Tバーロウ	サイバックス	1	背中(広背筋・僧帽筋)
②アングルドレッグプレス	スタートラック	1	大腿部・臀部(大腿四頭筋・大臀筋)
③プレートロードスクワット	フリーモーション	1	大腿部・臀部(大腿四頭筋・大臀筋)
④プレートレッグプレス	フリーモーション	1	大腿部・臀部(大腿四頭筋・大臀筋)
⑤ニーリングレッグカール	サイバックス	1	大腿部後面(ハムストリング)
⑥シーテッドカーフレイズ	タフスタッフ	1	下腿部(下腿三頭筋)←ふくらはぎ
⑦アイソラテラルワイドチェスト	ハンマーストレングス	1	胸部(大胸筋)
⑧アイソラテラルインクラインプレス	ハンマーストレングス	1	胸部(大胸筋上部)
⑨アイソラテラルデクラインプレス	ハンマーストレングス	1	胸部(大胸筋下部)
⑩アイソラテラルフロントブルダウン	ハンマーストレングス	1	背中(広背筋・僧帽筋)
⑪アイソラテラルD,Yロウ	ハンマーストレングス	1	背中(広背筋・僧帽筋)
⑫シュラッグ	ハンマーストレングス	1	背部(僧帽筋)
⑬4ウェイネック	ハンマーストレングス	1	頸部(胸鎖乳突筋)
⑭アブコースター	アブスカンパニー	1	腹部(腹直筋)

フリーウエイト(ダンベル・バーベル)

①CDダンベル(クロムメッキ)・1kg~10g	イヴァンコ	1ペアづつ(2本)	使用頻度の高い約12kg~30kgは2ペアづつ用意しております。 (ダンベルは全38ペア)
②ラバーダンベル(ゴムラバー付)12kg~30kg		1ペアづつ(2本)	
③ペイントダンベル25lb(11.35kg)~155lb(70.37kg)		1ペアづつ(2本)	
③ペイントダンベル200lb(90kg)		1本	
④ベンチプレス	THINKフィットネス	3	胸部(大胸筋)・セーフティスタンドが付いた安心・安全標準TYPE
⑤インクラインベンチプレス	THINKフィットネス	1	胸部(大胸筋上部)・セーフティスタンドが付いた安心・安全TYPE
⑥アジャスタブルベンチ	THINKフィットネス	6	可動式ベンチ台
⑦デクラインベンチ	タフスタッフ	1	胸部(大胸筋下部)をトレーニングする可動式ベンチ台
⑧プリチャーカールベンチ	タフスタッフ	1	腕(上腕二頭筋)・アームカールベンチ
⑨ミリタリープレス	スタートラック	1	肩(三角筋)・ショルダープレス
⑩チンディップレッグレイズ	スタートラック	1	背中(広背筋) 腕(上腕三頭筋) 腹部
⑪フラットベンチ	THINKフィットネス	1	スタンダードなフリーウエイトトレーニング用ベンチ台
⑫アジャスタブルアブドミナルベンチ	スタートラック	1	腹筋台
⑬アブドミナルベンチ	フリーモーション	1	腹筋台
⑭レッグレイズ・ボールスタンド	ライフフィットネス	1	主に下腹部をトレーニングするボール付スタンド
⑮DXパワーラック	タフスタッフ	3	スクワット、デッドリフト等オールラウンドなトレーニングが可能
⑯ウエイトリフト用プラットホーム	タフスタッフ	1	スクワット、デッドリフト等オールラウンドなトレーニングが可能
⑰ケトルベル8kg	イヴァンコ	1ペアづつ(2本)	全身の筋肉・体幹強化
⑱ケトルベル16kg		1ペアづつ(2本)	
⑲ケトルベル24kg		1ペアづつ(2本)	

カーディオ(有酸素運動)マシン

①トレッドミル	インテンザ・フィットネス	10	豊富なトレーニングプログラムを搭載しており、運動しながらTVやインターネットが楽しめます。。
②アップライトバイク	インテンザ・フィットネス	4	
③エアロバイク(測定用)	セノー	1	体力測定用エアロバイク
④オクテインXT-ONE	オクテイン・フィットネス	2	カーディオトレーニングとウエイトトレーニングのハイブリッド 新世代のフィットネスマシン。