

# 三友エンジニア体育文化センター トレーニング機器リニューアル

トレーニングルームが、平成3年のオープン以来初となる全面的な機器の入れ替えを行い、3月1日（火曜日）にリニューアルオープンしました。今回のリニューアルでは、従来に加え新たな部位も鍛えられ、また膝や腰に痛みがある方にも無理なく安全にご利用いただける最新の機器も導入いたしました。ここで、新たな機器の一部をご紹介します。

リカンベントバイク



自転車漕ぎ運動が、腰などへの負担が少ない姿勢で可能

レッグエクステンション  
レッグカール



大腿部前側、後側の強化

アブドミナル  
バックエクステンション



腹部、腰部の強化

フライ  
リアデルト



胸部、肩部後側の強化



ランニングマシンが3台に増加！

ヒップアブダクション  
アダクション



大腿部外側、内側の強化

レッグプレス



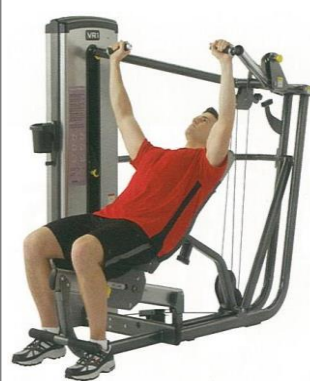
臀部の強化

トーンローテーション



腹部横側の強化

マルチプレス



肩部、上腕部の強化

トレーニングルームについてのお問い合わせ  
三友エンジニア体育文化センター  
☎023-673-2288 (9:00~20:00)