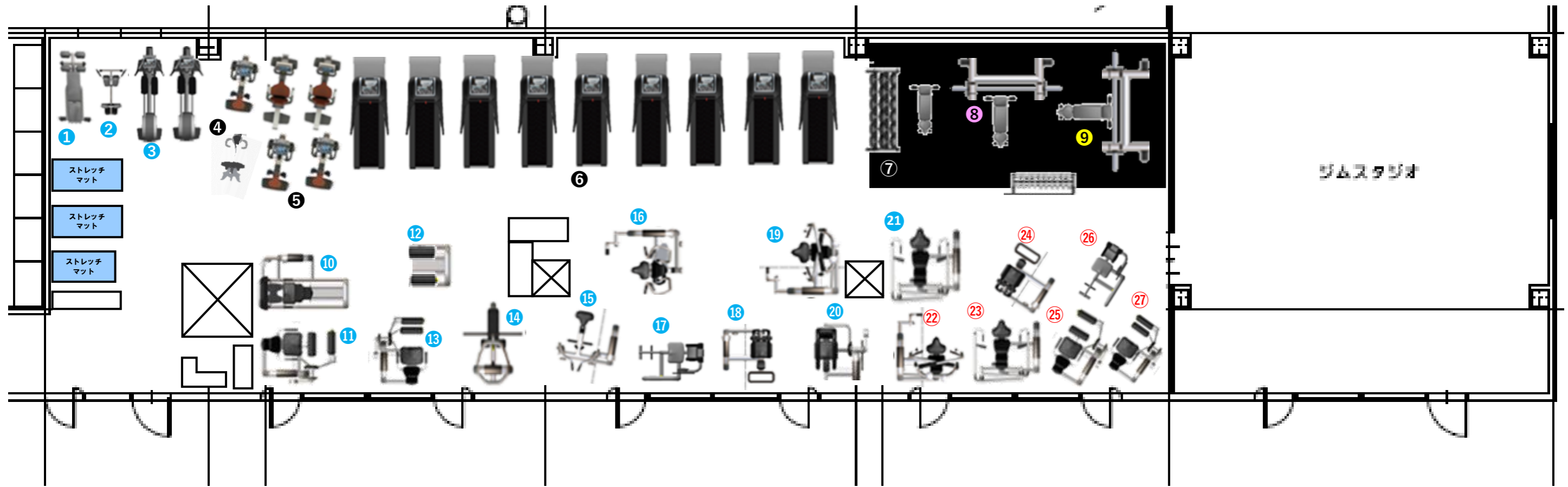


# おおわだ マシンレイアウトの変更図



① シットアップベンチ

② バックエクステンションベンチ

③ クロストレーナー

④ ストレッチマシン

⑤ エアロバイク

⑥ トレッドミル(ランニングマシン)

⑦ ダンベルラック

⑧ スミスマシン(初心者優先)

⑨ スミスマシン(経験者優先)

⑩ レッグプレス

⑪ レッグエクステンション

⑫ カーフレイズ

⑬ レッグカール

⑭ ラットプル

⑮ シーテッドロー

⑯ ショルダープレス

⑰ ローバックエクステンション

⑱ アブドミナル

⑲ チェストプレス

⑳ ロータリートーン

㉑ リアデルトフライ

㉒ チェストプレス

㉓ ペクトラル

㉔ アブドミナル

㉕ レッグカール

㉖ バックエクステンション

㉗ レッグエクステンション

● ……配置の変更

● ……変更なし

● ……対象者変更

(初心者優先)

● ……対象者変更

(経験者優先)

○ ……新たに設置

(初心者優先)

# 新エリア(初心者優先エリア ②②～②⑦)



- ・ Technogym製のストレングスマシンを導入。
- ・ 各マシンにスピードメーターが付属しており、一定のペースを維持しながら運動する事を視覚的に確認できる。
- ・ 初心者も安心してご利用できるサポートとなっている。

②② チェストプレス (胸・肩・腕)



②④ アブドミナル (腹)



②⑤ レッグカール (前腿)



②③ ペクトラル (胸・肩)



②⑥ バックエクステンション (腰)



②⑦ レッグエクステンション (後ろ腿)



## スミスマシン追加設置 9



おおわだのフリーウェイト利用者の中で人気のスミスマシンが追加で設置となります。

既存のMATRIX製のMAGNUMシリーズと同じシリーズながら、新タイプの導入となります。高さやバーの重量が増しており、経験者向けのマシンとしての設置となります。