

レッグエクステンション



レッグカール



インナーサイ/アウターサイ



レッグプレス



チェストプレス



トライセッププッシュダウン



バイセップカール



ロータリートルソ



ペクフライ/リアデルト



ショルダープレス



ラットプルダウン



エアロバイク



リカベンツマシン



ランニングマシン(トレッドミル) クライマー(ステアマスター)

