



トレーニング器具の効果と使用法

器具名	写真	効果	使用法
1 踏み台		体脂肪燃焼	毎日30分
2 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
3 エアロバイク		全身筋力	毎日30分
4 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
5 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
6 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
7 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
8 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
9 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
10 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
11 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
12 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
13 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
14 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
15 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
16 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
17 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
18 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
19 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
20 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
21 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
22 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
23 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分
24 エアロバイク		体脂肪燃焼	毎日30分

注: 使用法は器具の取扱説明書をご覧ください。

背筋

場内禁煙

