

TAC杉並区永福体育館 トレーニングルーム紹介

【油圧式トレーニングマシン】



油圧式マシン 6台

負荷設定はダイヤル式で6段階の調節が可能です。往復動作(押すと引く、膝を伸ばすと曲げるなど)に抵抗がかかり表裏の筋肉をバランスよく鍛えられます。部位を変えて連続で使用するによりサーキットスタイルのトレーニングなども可能です。初めての方でも無理なくご利用いただけるマシンです。

サーキットトレーニングとは

筋トレをインターバルを入れずに連続して行うことにより有酸素運動的な効果があり脂肪燃焼などを促す効果もある効率的なトレーニング方法。30秒程度継続できる負荷で部位を変えて行います。



胸・背



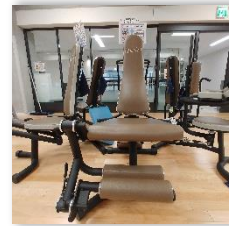
肩・背



腹筋



脚



太もも



お尻・内腿

【ELEVATEマシン】

ELEVATEマシン 5台

自重を負荷として使用するマシンです。傾斜角度を変えることで強度設定が可能です。マシンのシートがスライドすることで動きます。使用方法にバリエーションがありダイナミックな動きで使用可能なものもあります。10回程度反復できる負荷で行います。



腹筋



背・腕



肩・腕



背・腕



脚・お尻

【有酸素マシン】

- ・トレッドミル(ランニングマシン) 6台
- ・アップライトバイク 3台
- ・リカンベントバイク(背もたれあり) 1台
- ・クロストレーナー 1台

心肺機能強化や脂肪燃焼に！！

※有酸素マシンの間には飛沫防止用のパーテーションがあります。



【その他】

- ・フリーウェイト(アジャスタブルベンチ1台・ダンベル1kg～16kg)
- ・腹筋台(アブドミナルベンチ) 1台
- ・チン&ディップスタンド(懸垂や足上げ腹筋、ディップスなど)
- ・バックエクステンション(背筋) 1台
- ・アブコースター(腹筋) 1台
- ・レッグトレナー(ランジなどができるもの)
- ・ストレッチスペース(3人程度)



【利用案内】

	区分	料金	利用時間	休館日	持ち物
大人(15歳以上中学生不可)	一般	500円	9:00～20:50	毎月第2水曜日 年末年始 (12/28～1/4) ※その他施設保守等 による臨時休館日あり	・動きやすい服装 ・室内シューズ(土足厳禁) ・汗拭きタオル ・飲み物
杉並区在住、在勤、在学の 障害者手帳をお持ちの方	減額	250円			
杉並区在住の65歳以上で 平日の正午までにご入場の方					

