

くりはま花の国プール

ニューマシン 導入しました!

2018年3月1日(木)より本格稼働!!

シーテッド ロー

【使用筋群】

- 広背筋
- 僧帽筋
- 上腕二頭筋



レッグプレス

【使用筋群】

- 大殿筋
- 大腿四頭筋



レッグ カール

【使用筋群】

- 大腿二頭筋
(ハムストリングス)



ダンベル
全身くまなく

