

# ダイハツ九州アリーナトレーニング室ご案内

Information for the Training Room

トレーニング 利用料金	利用区分	利用料金(1時間)	回数券(11回分)
	一般	200円	2,090円
	中高生	150円	1,570円

◆小学生は利用不可

準備する物(お忘れの無いようお願いします)・室内シューズ(貸靴あり※有料)・運動しやすい服装

初めてご利用の方は、初回登録が必要です  
トレーニングが初めての方は下記時間にお越しください

マシン説明会時間 11:00～・14:00～・16:00～・19:00～

## マシン紹介

有酸素マシン	○ランニングマシン×6台 ○バイク×4台 ○クロストレーナー×3台
ウェイトスタック式マシン (筋力マシン)	【上半身】○チェストプレス ○ショルダープレス ○プルダウン 【下半身】○レッグプレス ○レッグエクステンション ○レッグカール 【体幹】○トーンローテーション ○アブクランチ
その他	○パワーラック ○ダンベル1kg～10kg ○イージーバー ○シャフト一式 ○ボルタリング(専用貸靴100円・レンタルチョーク50円) ○ウォーターバッグ ○バランスボール ○インボディ ○血圧計 他



チェストプレス  
(胸)



プルダウン  
(背中)



レッグプレス  
(もも前・お尻)



トーンローテーション  
(横腹)



ケーブルマシン



ランニングマシン



クロストレーナー

◆写真は一部のマシンとなります