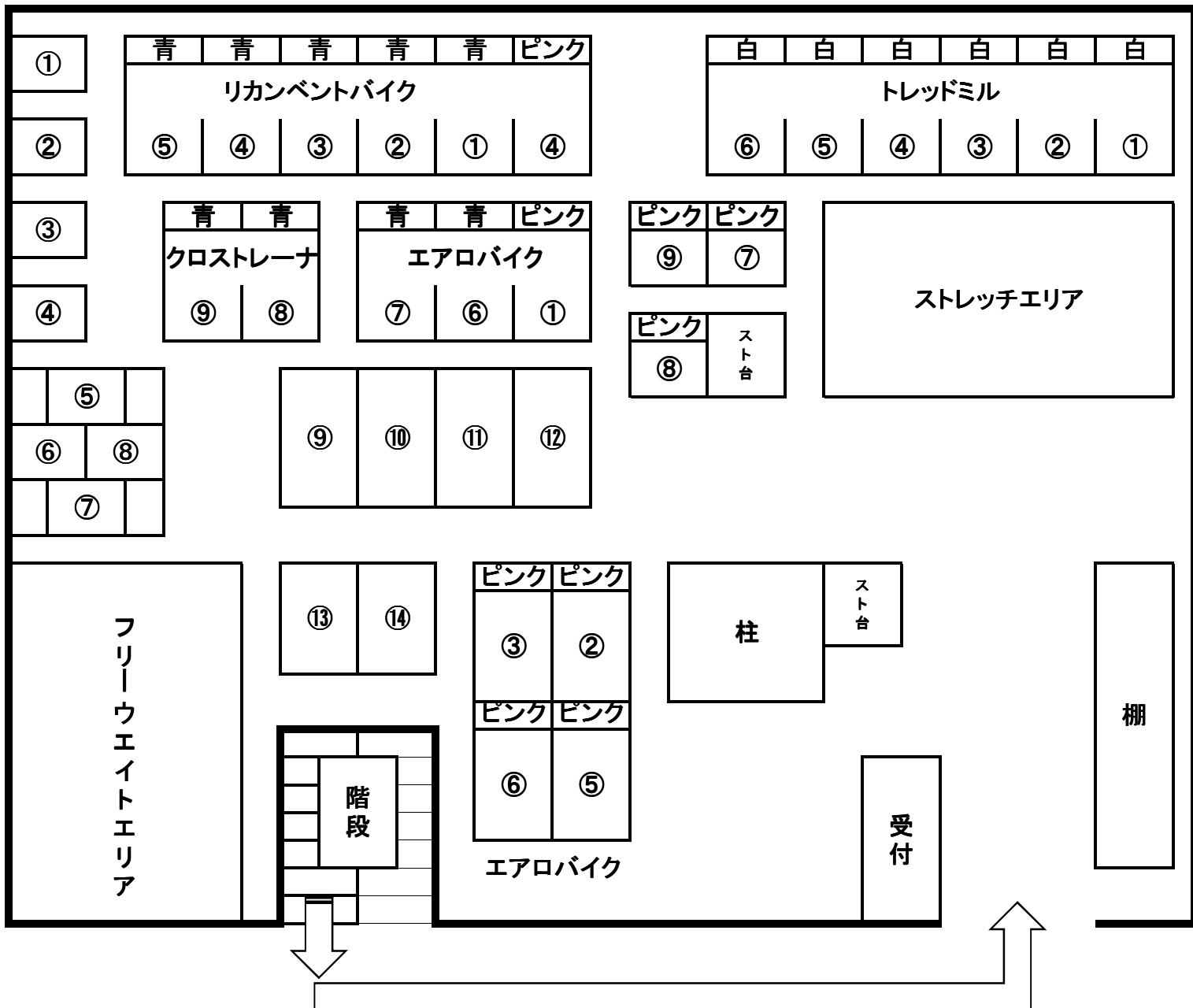
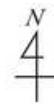


【トレーニングジム配置図】



- | | |
|---------------|-----------------|
| ① アブドミナル | ⑧ トライセプスプッシュダウン |
| ② バックエクステンション | ⑨ レッグプレス |
| ③ ラットプル | ⑩ レッグカール |
| ④ チェストプレス | ⑪ レッグエクステンション |
| ⑤ ラットプルダウン | ⑫ アダクション |
| ⑥ バイセップスカール | ⑬ クランチ |
| ⑦ シーテッドロウ | ⑭ ローワーバック |