

石巻トレーニングセンター

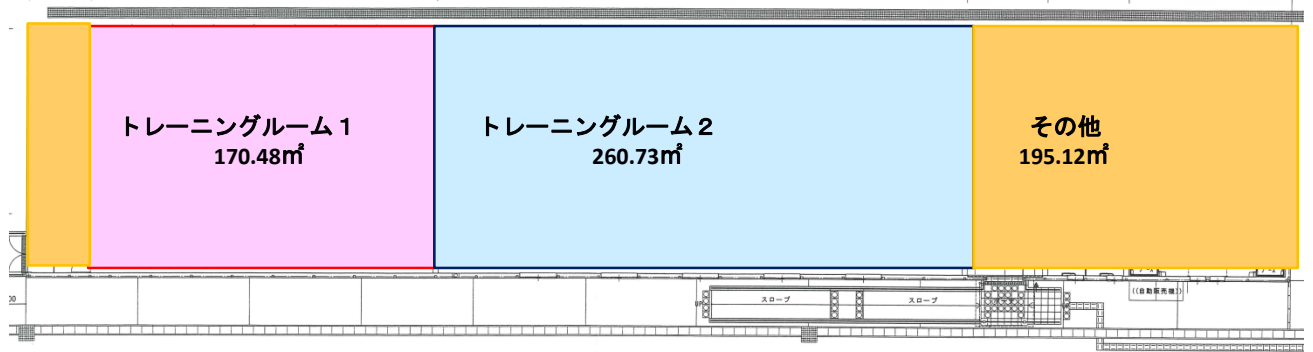
【Ishinomaki Training Center】

【施設概要】

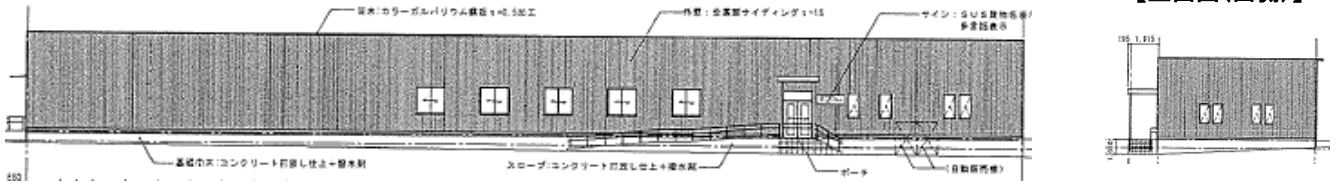
- ・平成30年3月建物完成
- ・建築面積 626.33㎡

■ トレーニングルーム1(フリーウエイト中心)	170.48㎡
■ トレーニングルーム2(一般用マシン等)	260.73㎡
■ その他(更衣室、事務所、倉庫等)	195.12㎡

【平面図】



【立面図(西側)】



【外観】



【内装】



【導入する備品】

(1)バーベルセット



(2)パワーラック



(3)ダンベルセット



(4)ケトルベルセット



(5)フラットベンチ



(6)アジャスタブルベンチ



(7)アジャスタブルアブベンチ



(8)バックエクステンション



(9)レッグプレス/カーフプレス



(10)レッグエクステンション/カール



(11)ヒップアダクター/アダクター



(12)マルチプレス



(13)ペクトラルフライ/リアデルト



(14)ラットプルダウン/シーテッドロー



(15)アブ/ローバック



(16)ロータリートルソー



(17)ローイングマシン



(18)ステーションナリーバイク



(19)ウォールマウント



(20)自走式トレッドミル



(21)ファンクショントレーナー



(22)トレッドミル



(23)クライムミル



(24)アップライトサイクル



(25)リカンベントサイクル



(26)エリプティカル



(27)ショルダーエイベিশョン



(28)チェストエクステンション



(29)クラスエクステンション



(30)アダクターエクステンション



(31)振動マシン



(32)スラックラインラック



(33)ウォーターバック



(34)プライオボックス



(35)アジリティマット



(36)ストレッチマット



品目	数量	品目	数量	品目	数量
バーベルセット	1式	パワーラック	1式	ダンベルセット	1式
ケトルベルセット	1式	フラットベンチ	4台	アジャスタブルベンチ	1台
アブベンチ	1台	バックエクステンションベンチ	1台	レッグプレス/カーフプレス	1台
レッグエクステンション/カール	1台	ヒップアダクター/アブアダクター	1台	ラットプルダウン/シーテッドロー	1台
マルチプレス	1台	ペクトラルフライ/リアデルト	1台	アブ/ローバック	1台
ロータリートルソー	1台	ローイングマシン	2台	ステーションナリーバイク	6台
ウォールマウント	1台	自走式トレッドミル	2台	ファンクショントレーナー	1台
トレッドミル	2台	クライムミル	1台	アップライトサイクル	1台
リカンベントサイクル	1台	エリプティカル	1台	stretch ショルダー	1台
stretch チェスト	1台	stretch クラス	1台	stretch アダクター	1台
振動マシン	1台	スラックラインラック	1式	ウォーターバック	1式
プライオボックス	1式	アジリティマット	1式	ストレッチマット	8枚