

# 10月23日以降のマシン使用制限について

新型コロナウイルス感染予防の為、一部マシンの使用を制限させていただきます。下記の表よりご確認ください。

使用状況	種別	マシン名
使用可	筋力トレーニングマシン	レッグプレス&カーフレイズ
		レッグエクステンション
		シーテッドロー・レッグカール
		トータルヒップ
		ロータリートーソ&ツイスト
		アダクション・アブダクション
		アブドミナル&バック
		チェストプレス
		フライ
		ラットプルダウン
		ショルダープレス
		アームカール&エクステンション
		シーテッド・ロー
		スミスマシン
		ダンベル各種
		腹筋台1台
		背筋台1台
		ボディリペア6台
		有酸素マシン
	バイク4台(背もたれ有)	
	バイク4台(背もたれ無)	
	ニューステップ1台	
	アークトレーナー2台	
		ストレッチマット
使用制限	筋力トレーニングマシン	腹筋台1台
		背筋台1台
	有酸素マシン	バイク1台(背もたれ有)
		バイク1台(背もたれ無)
		ニューステップ1台
		アークトレーナー1台