

viii) トレーニングジム

*軽量鉄骨造・平屋 79.49㎡ トレーニング機器11種設置

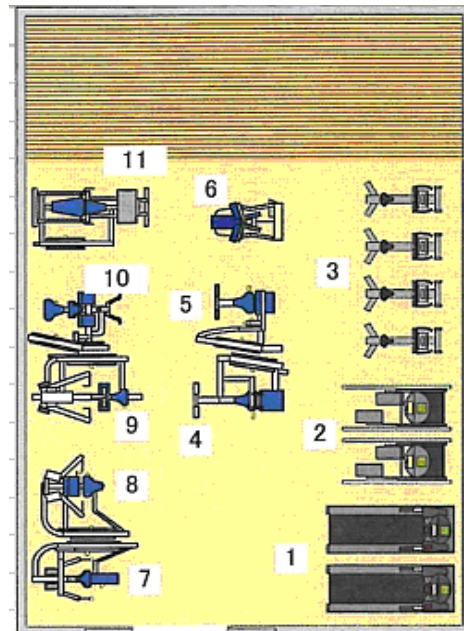
※体育・保健センターの東側に位置しています

【トレーニングジム使用心得】

- (1) 体育施設使用心得及び下記を遵守すること。
- (2) 使用時間は、平日の8時30分～21時00分までとする。
- (3) 室内では、各自が事故防止に努めるとともに、他人に迷惑を及ぼす行為をしないこと。
- (4) 上履きを使用し、外履きは、下足箱に入れること。
- (5) 使用後は、清掃を行い、常に清潔を保つこと。
- (6) 使用後は、空調停止・消灯を確認し、退室すること。

トレーニングジム設置図

- 1) トレッドミル
- 2) アークトレーナー
- 3) アップライトバイク
- 4) アブドミナル
- 5) バックエクステンション
- 6) トorsoローテーション
- 7) ロウ
- 8) チェストプレス
- 9) ラットプル
- 10) アームカール



トレーニングジム