

トリム遊具 利用案内

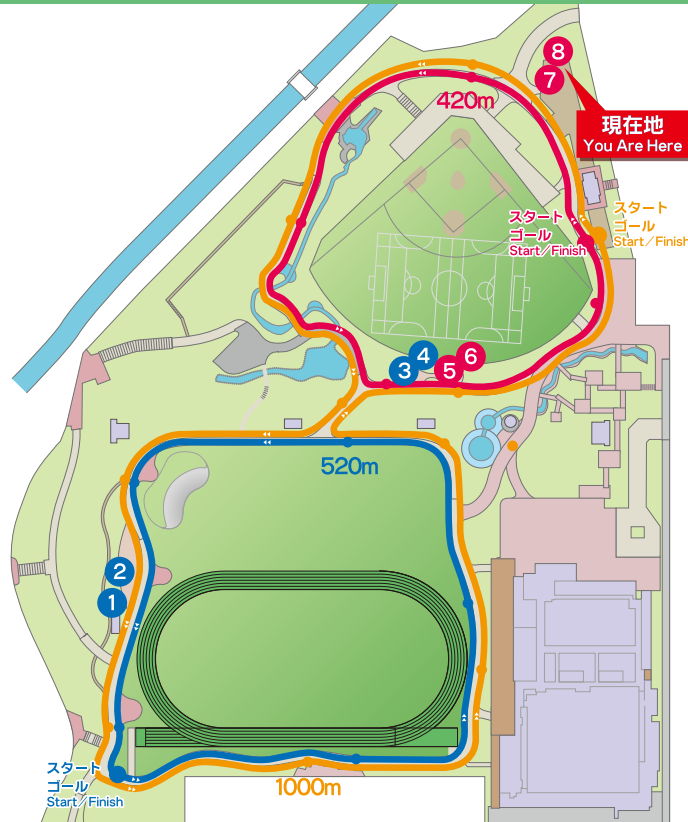


Workout Station Areas

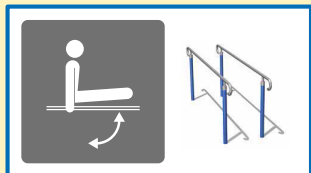
日々を健やかに過ごすためにトリム遊具で身体のバランスや運動機能を調整してみませんか？ 3つのウォーキングコースとの組み合わせで、目的にあったトレーニングをすることもできます。

Maintaining a balanced body and mobility is part of a healthy lifestyle. Combined with walking or jogging, these workout stations can help you achieve a level of fitness that suits you.

- **ウォーキング・ストレッチコース**
520m Walking and Stretching Course
- **トレーニングコース**
420m Training Course
- **ロングコース**
1000m Long Course



1 平行棒
Parallel bars



2 背伸ばしベンチ
Back stretching bench



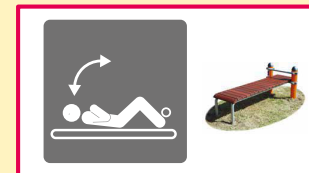
3 前屈
Bending over



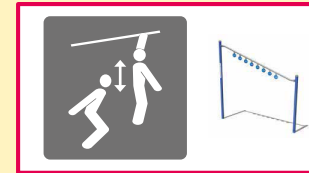
4 ぶら下がり
Hanging



5 腹筋台
Crunches



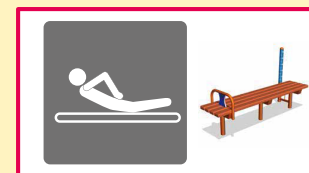
8 垂直跳び
Vertical jumping



7 上体ひねり
Twisting



6 上体そらし
Superman pulls



上半身 Upper body

トレーニングタイプ Training type

下半身 Lower body

上半身 Upper body

ストレッチタイプ Stretch type

下半身 Lower body