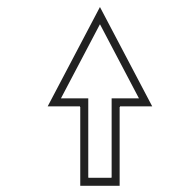




「どこに何があるの？ どう使うの？」

【ジェクサー上野】ジム筋トレエリア MAP
2021年9月現在

※下線があるマシン名は使い方の解説記事にリンク



男女トイレ

冷水機

ストレッチエリア

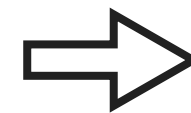
お尻
グルート ×1

脚
レッグプレス ×3

冷水機

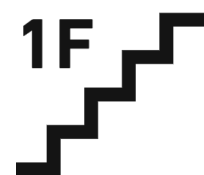
ゴルフレンジ

- ・スタジオ
- ・有酸素マシン各種
- ・ストレッチエリア



・クロストレーナー

男性
ロッカー

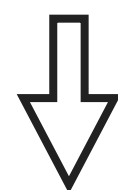


胸 <u>ペクトラル</u> ×3	肩 <u>ショルダー プレス</u> ×1
背中 <u>ローロー</u> ×1	背中 <u>ローワーバック</u> ×2

胸 <u>チェストプレス</u> ×4
脚 <u>レッグエクステンション</u> ×3 <u>レッグカール</u> ×3

背中 <u>ラット プルダ ウン</u> ×2	<ul style="list-style-type: none"> ・パワープレート ※時間制 ・ケーブルマシン ×2 ・ダンベル (1kg-60kg) ・バーベル └ EZバー ×2本 └ ストレートバー ×1本 	お腹 <u>アブド ミナルク ランチ</u> ×2
お腹 <u>アブド ミナルク ランチ</u> ×2		背中 <u>ラット プルダ ウン</u> ×2

女性
ロッカー



ジムカウンター <u>体組成計</u>	背中 <u>ローワー バック</u> ×1	肩 <u>ショルダー プレス</u> ×1	背中 <u>ローロー</u> ×1
	脚 <u>レッグ プレス</u> ×1	お腹 <u>腹筋台</u> ×2	背中 <u>ラットプ ルダウン</u> ×1
マッサージ チェア ※時間予約制		胸 <u>チェスト プレス</u> ×1	

背中 <u>背筋台</u> ×2	お腹 <u>ロータリー トーン</u> ×3	内もも <u>アダクショ ン</u> ×3
お腹 <u>腹筋台</u> ×2		お尻 <u>アブダク ション</u> ×3

- ・プレートロードマシン ×5
- ・ベンチプレスラック ×4
- ・スミスマシン ×2
- ・パワーラック ×2
- ・プリーチャーベンチ ×1
※すべて時間予約制
- ・ダンベル (1kg-10kg)

・ランニングマシン (トレッドミル)