「アクアドームくまもと」と「市総合体育館・青年会館」にはそれぞれトレーニングルームがあります。
各種トレーニング機器をそろえておりますので、皆様の体力にあったトレーニングが可能です。
これまでトレーニングをやったことがない、機器を使うのは難しいのでは?と思われている方でも大丈夫!
ご利用の際、機器の使い方やトレーニングの方法など、スタッフがご説明いたします。また、ご質問などございましたらお気軽におたずねください。
皆様のご利用をお待ちしています。

●チェストプレス(1台)…大胸筋
座って両腕を前へ押し胸の筋肉を鍛えます
●オーバーヘッドプレス(1台)…三角筋
両腕で上へ持ち上げ肩の筋肉を鍛えます
●プルダウン(1台)…広背筋
座って両腕を引き起こし広背筋を鍛えます
●レッグエクステンション(1台)…大腿四頭筋
座って足を伸ばすことによって腿の前の筋肉を鍛えます
●シーテッドレッグプレス(1台)…大腿四頭筋
座った状態でスクワットをします
●プローンレッグカール(1台)
…ハムストリングス
うつ伏せで腿の裏側を鍛えます
●トーソローテーション(1台)…内外腹斜筋
座って上半身をひねりウエストシェイプ
●アブクランチ(1台)…腹直筋
座って腹筋を鍛えます
●ロータリーヒップ(1台)
…臀部伸筋、屈筋、臀部内転筋、外転筋
片足ずつ腿の外・内を鍛えヒップアップ
●アブドミナルボード(2台)…腹直筋
腹筋台です
●バックエクステンション(2台)…背筋
背中の筋肉を伸ばすことによって鍛えます

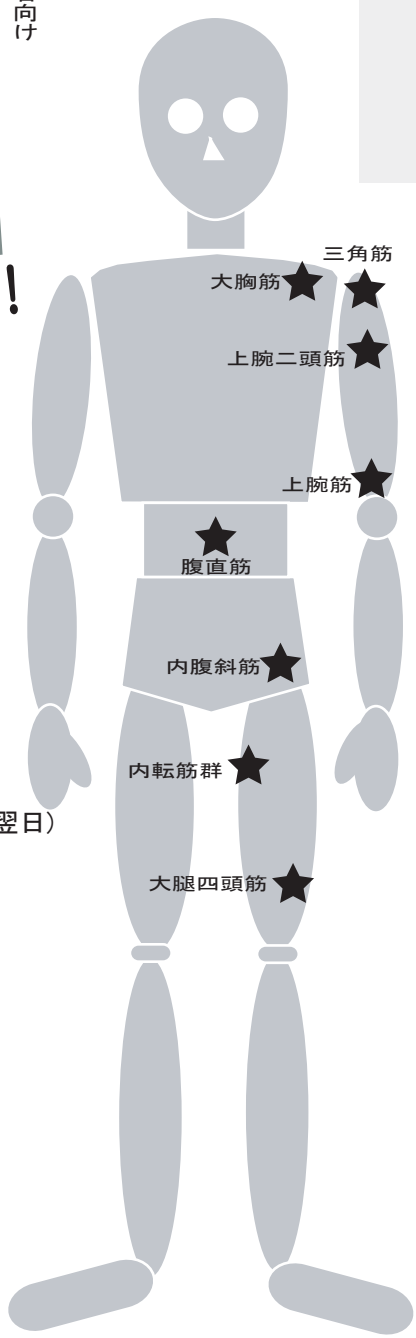
ドームくまもと

10時～21時　水曜休(祝日の場合翌日)
高校生以上　2時間　400円

●エアロバイク(12台)
自転車タイプで持久力をつけます
●エクサートラック(4台)
走りながら持久力をつけます
●リカンベント(3台)
座った状態でペダルをこぎます
腰・ヒザへの負担が少ないので高齢者向け
●ステアクライマー(3台)
足で踏みながら持久力をつけます
●O_2インテイク(2台)
自転車タイプで持久力をつけます
画面を見ながらゲーム感覚で有酸素運動が楽しめます
●パワーマックス(1台)
自転車タイプでより強い負荷で持久力をつけます　競技力向上
●ハイドラフィットネス(1台)
座って足の曲げ伸ばしで強化します
両腕の強化及び持久力をつけます
●フリーウエイト(1台)
ダンベルなどを使ったウエイトトレーニング機器です
◆エアロビクススタジオ
タイムサービスプログラムを実施しています。
定員は35名(先着順)開始30分前から受付をおこないます。
なお、定員になり次第締め切ります。
詳しい月間プログラムは4ページに掲載

ルームへ行ってみよう!

Let's Training!



●バックプレスマシン・スーパーインショルダー(1台)…大胸筋
仰向けの体勢になり両腕を上下させます
●腹筋・背筋台(1台)…腹筋・背筋
台に足や手をかけて腹筋・背筋をします
●ラットマシン(1台)
…背筋上部・広背筋・上腕三頭筋
鍛えたい筋肉に負荷がかかる体勢をつくりハンドルを引っ張ります
●チェストウエスト(1台)…胸・肩・腕の筋肉
●レッグプレス(1台)…大腿四頭筋
座った状態でプレスボードを足で押します
●レッグカール(1台)…ハムストリング
うつ伏せの状態で足を後方へ曲げます
●クランチ(1台)…腹直筋
座った状態で上体を前に倒します

青年会館

9時～21時　月曜休(祝日の場合翌日)
高校生以上　2時間　300円

●インクラインプレス(1台)
…大胸筋・上腕三頭筋
斜め後ろに座った状態で両腕を前方に伸ばします
●トータルヒップ(1台)
…大臀筋・中臀筋・大内転筋・腸腰筋
立った状態で片足を前後左右に動かします
●フライ(1台)…大胸筋側部
座った状態で両腕を水平に保ち体の中央に抱き寄せます
●ロータリートーソ(1台)
…内腹斜筋・外腹斜筋
●バックエクステンションベンチ…背筋
体を前方45度に保ち前に倒し起こします
●アブドミナルボード(2台)…腹筋・背筋
台に足を掛け腹筋・背筋をおこないます
●ダンベル(1セット)…各種筋肉

ご利用の際の注意事項

・トレーニングウエアなど運動のしやすい服装でご利用ください。
ジーンズ・カッターシャツ・スカートなどでのご利用はご遠慮ください。
・室内用シューズをご持参ください。
汚れのひどい靴や外靴、素足でのご利用はご遠慮ください。
・コインロッカーには必ず鍵をおかけください。