

## フリーウェイトルーム参考設備器具

## ・マシン、ダンベル

NO	器具名	数量	備考
1	マルチラックプラットホーム	1台	
2	ロッキングベンチ	1台	
3	スミスプレス	1台	
4	レッグプレス	1台	
5	アジャスタブルフラットベンチ	2台	
6	スコットカール	1台	
7	アジャスタブルデクラインベンチ	1台	
8	フラットベンチ	1台	
9	レグレイズ&ディップ	1台	
10	ペックフライ (又はリアデルト付)	1台	
11	ラットマシン (※ケーブルロー付)	1台	
12	Tバーローイング	1台	市所有
13	レッグエクステンション	1台	
14	レッグカール	1台	
15	45度レッグプレス	1台	
16	ベンチプレス	1式	市所有
17	アブドミナルベンチ	1台	市所有
18	45度バックエクステンションベンチ	1台	
19	ファンクショナルトレーナー (ケーブルマシン)	1台	
20	トレッドミル	1台	
21	フィットネスバイク	1台	
22	ダンベル (2kg)	1セット	
23	ダンベル (4kg)	1セット	
24	ダンベル (6kg)	1セット	
25	ダンベル (8kg)	1セット	
26	ダンベル (10kg)	1セット	
27	ダンベル (12kg)	2セット	
28	ダンベル (14kg)	2セット	
29	ダンベル (16kg)	1セット	
30	ダンベル (18kg)	1セット	
31	ダンベル (20kg)	2セット	
32	ダンベル (22kg)	1セット	
33	ダンベル (24kg)	1セット	
34	ダンベル (26kg)	1セット	

35	ダンベル (28kg)	1セット	
36	ダンベル (30kg)	1セット	
37	ダンベル (32kg)	1セット	
38	ダンベル (34kg)	1セット	
39	ダンベル (36kg)	1セット	
40	ダンベル (38kg)	1セット	
41	ダンベル (40kg)	1セット	
42	ダンベル (42kg)	1セット	
43	ダンベル (44kg)	1セット	
44	ダンベル (46kg)	1セット	
45	ダンベル (48kg)	1セット	
46	ダンベル (50kg)	1セット	
47	ダンベル (52kg)	1セット	
48	ダンベル (54kg)	1セット	
49	ダンベル (56kg)	1セット	
50	ダンベル (58kg)	1セット	

・プレート、アタッチメントなど

NO	器具名	数量	備考
1	鉄プレート50mm 1.25kg	4枚	市所有
2	鉄プレート50mm 2.5kg	15枚	市所有
3	鉄プレート50mm 5kg	8枚	市所有
4	鉄プレート50mm 10kg	13枚	市所有
5	鉄プレート50mm 15kg	13枚	市所有
6	鉄プレート50mm 20kg	10枚	市所有
7	鉄プレート50mm 25kg	4枚	市所有
8	鉄プレート50mm 15kg	2枚	市所有
9	鉄プレート50mm 25kg	2枚	市所有
10	鉄プレート28mm 1.25kg	4枚	市所有
11	鉄プレート28mm 2.5kg	8枚	市所有
12	鉄プレート28mm 5kg	12枚	市所有
13	鉄プレート28mm 10kg	12枚	市所有
14	鉄プレート28mm 15kg	2枚	市所有
15	鉄プレート28mm 20kg	2枚	市所有
16	バンパープレート(カラー)50mm 5kg	2枚	
17	バンパープレート(カラー)50mm 10kg	16枚	
18	バンパープレート(カラー)50mm 15kg	12枚	
19	バンパープレート(カラー)50mm 20kg	16枚	
20	バンパープレート(黒)50mm 2.5kg	8枚	
21	バンパープレート(黒)50mm 5kg	4枚	
22	スーパーカールバー 28mm	1	市所有
23	ダブルバー 28mm	2	市所有
24	ダブルバー 50mm	1	
25	トライセプスバー 28mm	1	市所有
26	オリンピックシャフト 20kg	4	
27	シャフト 15kg	1	
28	ダンベルシャフト	2セット	市所有
29	28mm用カラー	2対	市所有
30	28mm用クリップカラー	2対	市所有
31	50mm用カラー	4対	
32	50mm用クリップカラー	1対	
33	50mm用カラー鉄	1対	市所有
34	ショートバー	1	市所有
35	サイクルバー	1	

36	プッシュダウンVバー	2	内、市所有 1
37	トライセプスロープ	2	内、市所有 1
38	ロープリーハンドル	2	内、市所有 1
39	ネックビハインドバーハンドル	2	市所有
40	ラットプルバー	2	内、市所有 1
41	MAGグリップ	3	ワイド・ミディアム・クローズグリップ
42	トライセプスロープ シングル	1	市所有
43	シングルハンド (ナイロン製)	2対	
44	シングルハンド (鉄製)	1対	市所有
45	アングルストラップ	1対	
46	リボルビングカールバー	1	
47	スクワットパット	2	
48	セーフティーラック	1対	市所有
49	ロープ	3	市所有
50	チェーン	4	市所有
51	アブローラー	1	
52	鏡	4枚	
53	ゴムマット	一式	