

【有酸素マシン】



ランニングマシン×7



クロストレーナー×2



スピニングバイク×1



リカンベントバイク×2



BLUE FITNESS 24

【ウェイトスタックマシン①】

【お腹・背中】



アブドミナル&ローバック×1

【脚・お尻】



レッグプレス&カーフプレス×1

【太腿】



レッグエクステンション&カール×1

【お尻・内腿】



アブダクション&アダクション×2



BLUE FITNESS 24

【ウェイトスタックマシン②】

【胸・肩・腕】



マルチプレス×2

【胸・背中・肩】



ペックフライ&リアデルト×2

【背中】



ラットプル&シーデットロー×2

【胸・腕・背中】



チン/ディップアシスト×1



BLUE FITNESS 24

【ウェイトスタックマシン③】

NEW

【お尻】



ヒップグルート×1

NEW

【お腹・横腹】



ロータリートorso×1



BLUE FITNESS 24

【フリーウェイト設備①】



ハーフラック×2



スミスマシン×1



ベンチラック×1



ケーブルマシン×2



BLUE FITNESS 24

【フリーウェイト設備②】



プリチャーカール×1



アジャスタブルベンチ×3
シットアップベンチ×1



ダンベル1～40kg



バックエクステンション×1



BLUE FITNESS 24

BLUE FITNESS24初 女性専用エリア



アジャスタブルベンチ×1



ダンベル1～10kg



ケトルベル8kg、10kg、12kg



BLUE FITNESS 24