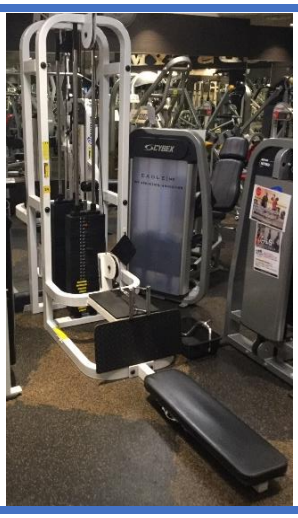
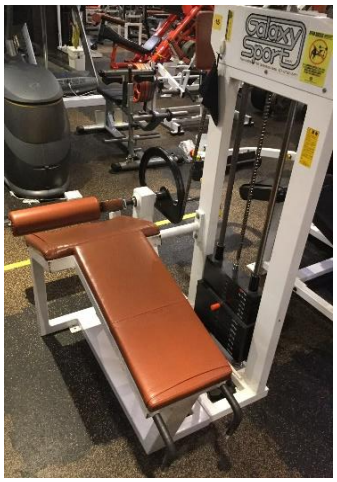
胸のトレーニングマシン

チェストプレス	チェストプレス	チェストプレス	チェストプレス
			
インクラインチェストプレス	インクラインチェスト	インクラインベンチ	デクラインベンチ
			
フライ/リアデルト	ベンチプレス		
	 × 3		

背中のトレーニングマシン

ラットプルダウン	ラットプルダウン	DVGラットプルダウン	DVGラットプルダウン
			
ラットプルダウン	**DVGロウ**	**ロウイング**	**ミッドロウ**
			
ハイロー	**ロウロー**	**グラビトロン**	**ラット/ロウプーリー**
			

脚のトレーニングマシン

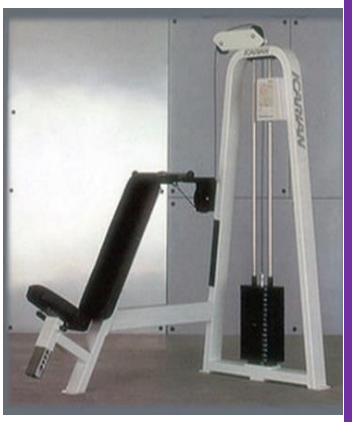
レッグプレス	レッグプレス	45° レッグプレス	45° レッグプレス
			
レッグエクステンション	レッグエクステンション	プローンレッグカール	プローンレッグカール
			
シーテッドレッグカール	インナーサイ/アウターサイ	インナーサイ/アウターサイ	ハックプレス
			

マルチヒップ	グルートドライブ	スタンディングカーフレイズ	ドンキーカーフレイズ
			
シーテッドカーフレイズ			
			

肩のトレーニングマシン

ショルダープレス	ラテラルレイズ	デルトイド	シュラッグ
			
ミリタリープレス			
			

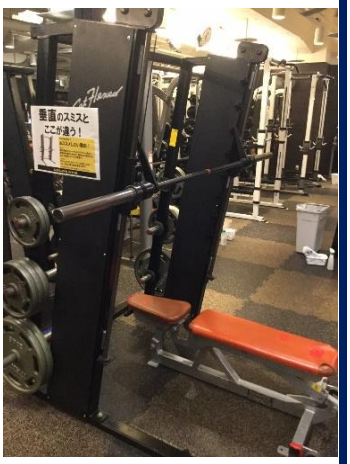
腕のトレーニングマシン

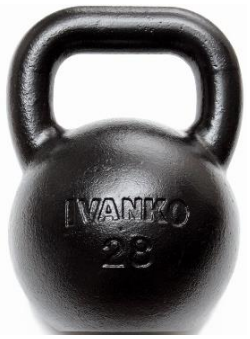
アームカール	アームカール	バイセップスカール	プリチャーカール
			
アームエクステンション	**アームエクステンション**	**フレンチプレス**	**シーテッドプッシュダウン**
			
バイセプス/トライセプス			
			

体幹のトレーニングマシン

アブドミナル	シットアップベンチ	アブコースター	アブドミナル
	 × 3		
ロータリートルソー	**45° ハイパーエクステンション**	**バックエクステンション**	**45° バックエクステンション**
			
レッグレイズ/ディップス	**アブベンチ**		
			

ケーブル、パワーラック、スミスマシン、ダンベル、ケトルベルなど

デュアルケーブル	パワーラック	スミスマシン	スーパースミス
	 ×4		

アジャストベンチ	ダンベル1kg~73kg		ケトルベル4kg~48kg
 ×5			

有酸素マシン

トレッドミル	アップライトバイク	リカンベントバイク	インクラインレーナー
 ×10	 ×3	 ×5	
オクテインXT4700	オクテインPro4700	オクテインXT-One	
 ×3			