			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
有酸素	①トレッドミル	全身													
	②クロスバイク	下半身													
上半・腕	③チェストプレス	胸と腕回り													
	④ショルダープレス	肩周り													
	⑤ディップス	二の腕後													
	⑥バイセプスカール	二の腕前													
背中	⑦ラットプルダウンコンバージング	背中													
腹筋	⑧アブドミナルトレーナー	腹筋													
	⑨シットアップベンチ	腹筋													
お尻太もも	⑩アブダクション	太もも・お尻・ふくらはぎ													
	⑪アダクション	太もも（内側）・お尻													
脚	⑫レッグプレス	脚の筋肉													