

# 上半身のトレーニングマシン

チェストプレス	ショルダープレス	ラットプルダウン
		
シーテッド・ロー	アブドミナル&バック	アームカール&エクステンション
		
ロータリートーツ&ツイスト	スミスマシン	ベンチ
		
背筋台	腹筋台	
		