ひのき坂古墳公園

Street Athletics
背のばしベンチ
ベンチで背のばし　背・肩の柔軟性アップ
ベンチに座って関節に優しいらくらく筋力アップ
利用方法：背のばし
利用による効果
利用方法：らくらく筋力トレーニング
利用上の注意

Street Athletics
腹筋ベンチ
ベンチに横になってお腹の筋力アップ
ベンチに座って関節に優しいらくらく筋力アップ
利用方法：腹筋運動
利用による効果
利用方法：らくらく筋力トレーニング
利用上の注意

ぶらぶらストレッチ

Elwell
ぶらぶらストレッチ
ぶら下がって腕・肩・背筋のストレッチ
手・腕・脚・腹の筋力アップ
利用方法
利用による効果
利用上の注意

Elwell
バランス円盤
ゆれる円盤にのって足腰の筋力や足首の柔軟性をアップ
利用方法
利用による効果
利用上の注意
初級
中級
上級