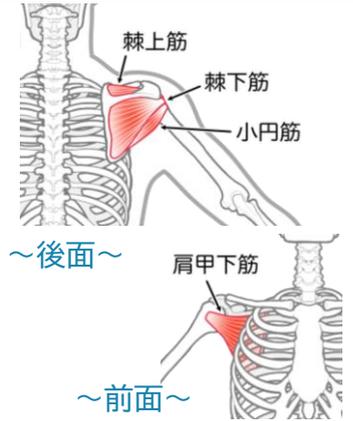


トレーナー在室日

2月
2024

～インナーマッスル～ 「肩」

インナーマッスルは身体の深いところにある深層筋です。例えば肩のインナーマッスルは、ローテーターカフ(回旋筋腱板)といって、肩甲下筋・小円筋・棘上筋・棘下筋の4つの筋肉で肩甲骨と上腕骨をつないでいます。そのため、腕を自由に動かすことができます。



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 9:30~ 14:30	3
4	5 9:30~ 12:30	6	7 9:30~ 14:30	8	9 9:30~ 14:30	10
11	12 9:30~ 12:30	13	14 休	15	16 9:30~ 14:30	17
18	19	20	21 9:30~ 14:30	22	23 9:30~ 12:30	24
25	26 9:30~ 12:30	27	28	29		
			トレーナー在室日は 2/14が休みになり、代わりに2/21が9:30~14:30までに変更になりました。			