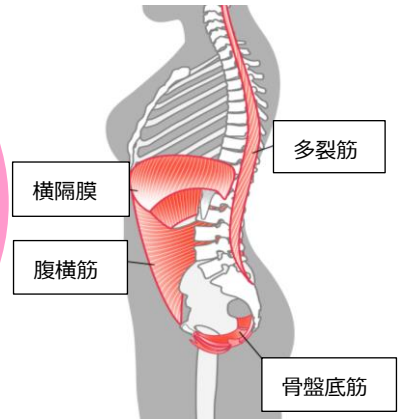


トレーナー在室日

3月
2024

～インナーマッスル～ 「体幹」

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。体幹にあるインナーマッスルは、腹横筋、多裂筋、横隔膜、骨盤底筋の4つです。これらは、あらゆる動きの中で常に姿勢を保ち、転倒やケガの危険を防ぐ上で、重要な役割を担っています。



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|----------------------|---|----------------------|----|----------------------|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 ※まなぼうさい | 4 休館日 | 5 | 6 9:30~ 14:30 | 7 | 8 9:30~ 14:30 | 9 |
| 10 | 11 9:30~ 12:30 | 12 | 13 9:30~ 14:30 | 14 | 15 9:30~ 14:30 | 16 |
| 17 | 18 9:30~ 12:30 | 19 | 20 9:30~ 12:30 | 21 | 22 9:30~ 14:30 | 23 |
| 24 | 25 9:30~ 12:30 | 26 | 27 9:30~ 14:30 | 28 | 29 9:30~ 14:30 | 30 |
| 31 | | ※3月2日(土)～3日(日)まで「まなぼうさい」準備・開催の影響で一部施設はご利用いただけません。 <u>トレーニング室は通常通りご利用いただけます。</u> 急遽、休止や時間変更になる場合がございます。 掲示、HP、お電話などでの確認をお願いいたします。 | | | | |