

トレーナー在室日

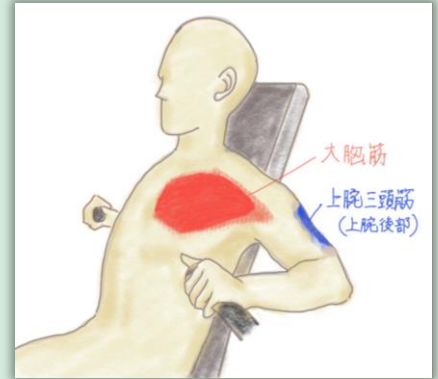
6月
2024

～チェストプレス～

チェストプレスは主に胸の筋肉である**大胸筋**を鍛えるトレーニングマシンです。

大胸筋は体の中でも大きな筋肉で、鍛えるメリットは猫背を防ぎ、きれいな姿勢を維持します。また肩こり予防にも効果があります。同時に、上腕の後部にある**上腕三頭筋**も大胸筋の次に体積があり、一緒に鍛えることができます。

日常生活では、子供や高齢者を抱きかかえる、戸棚や押し入れに物を押し込むなどに使う筋肉です。



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------|---|----------------------|----|----------------------|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 9:30~ 14:30 | 4 | 5 9:30~ 14:30 | 6 | 7 9:30~ 12:30 | 8 |
| 9 | 10 9:30~ 14:30 | 11 | 12 9:30~ 12:30 | 13 | 14 9:30~ 14:30 | 15 |
| 16 | 17 9:30~ 14:30 | 18 | 19 | 20 | 21 9:30~ 14:30 | 22 |
| 23 | 24 9:30~ 14:30 | 25 | 26 9:30~ 14:30 | 27 | 28 9:30~ 12:30 | 29 |
| 30 | | 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。 | | | | |