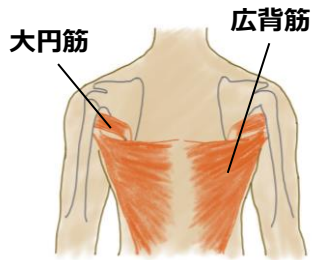


# トレーナー在室日

7月  
2024



## ～ラットプルダウン～

ラットプルダウンとは、肩甲骨周辺など背中の筋肉、主に広背筋、大円筋、そして補助的に上腕二頭筋を使って行うトレーニングマシンです。

背中の筋肉は姿勢を維持するための重要な筋肉で、衰えると猫背になったり、肩こりや腰痛を発症するリスクが生じます。また猫背は胸郭を狭め、呼吸が浅くなるので、自律神経に影響が出てきます。背中の筋肉は鍛えにくい部位ですが、マシンを使うことで、鍛えやすくなります。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 9:30~ 14:30	4	5 9:30~ 14:30	6
7	8 9:30~ 14:30	9	10 9:30~ 14:30	11	12 9:30~ 12:30	13
14	15 9:30~ 12:30	16	17 休館日	18	19 9:30~ 14:30	20
21	22 9:30~ 14:30	23	24 9:30~ 14:30	25	26 9:30~ 14:30	27
28	29 9:30~ 14:30	30	31 9:30~ 12:30			

**7/17(水)は、休館日です。**

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。