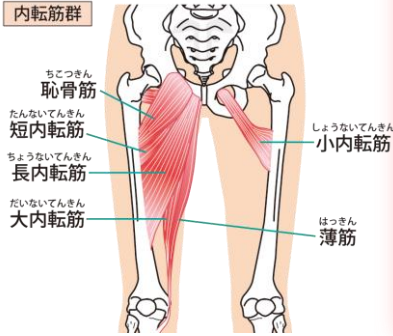


トレーナー在室日

8月
2024

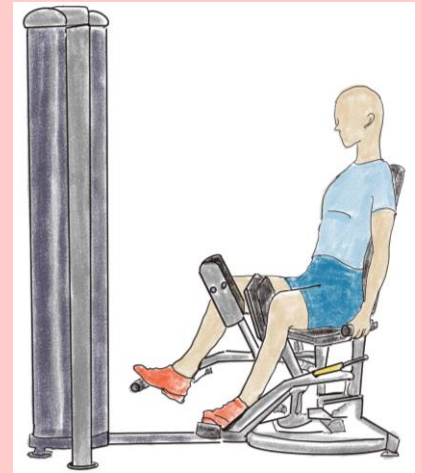


～インナーサイ～

インナーサイは、太ももの内側(内転筋)を鍛えるトレーニングマシンです。

内転筋は、股関節や膝関節の安定性に関係していますので、日常での立位時や歩行姿勢の維持に必要な筋肉です。強化すれば**〇脚や膝関節症の予防、改善**になります。また、骨盤底筋も鍛えられるので、**尿もれなどの予防、改善**にもつながります。

内転筋群・恥骨筋、薄筋、長内転筋、短内転筋、大内転筋



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

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。