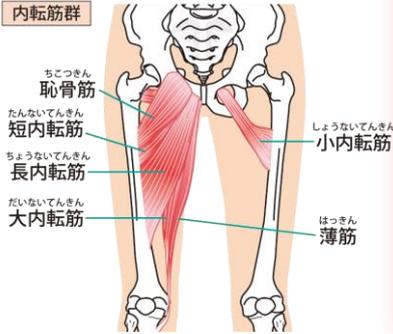


# トレーナー在室日

9:30~  
14:30

## 8月 2024

内転筋群

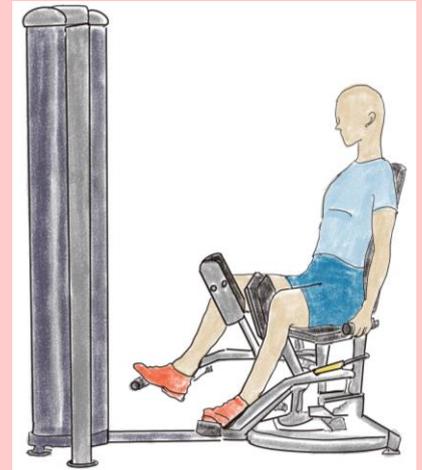


### ～インナーサイ～

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**○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<br>9:30~<br>14:30  | 6  | 7<br>9:30~<br>12:30  | 8  | 9                    | 10 |
| 11 | 12<br>9:30~<br>12:30 | 13 | 14<br>9:30~<br>12:30 | 15 | 16<br><b>休</b>       | 17 |
| 18 | 19<br>9:30~<br>12:30 | 20 | 21<br>9:30~<br>14:30 | 22 | 23                   | 24 |
| 25 | 26<br>9:30~<br>14:30 | 27 | 28                   | 29 | 30<br>9:30~<br>14:30 | 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。