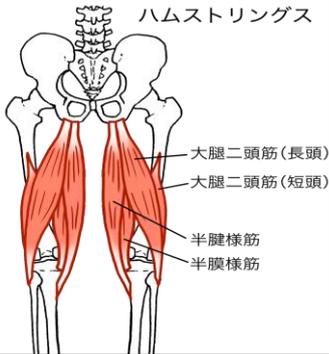


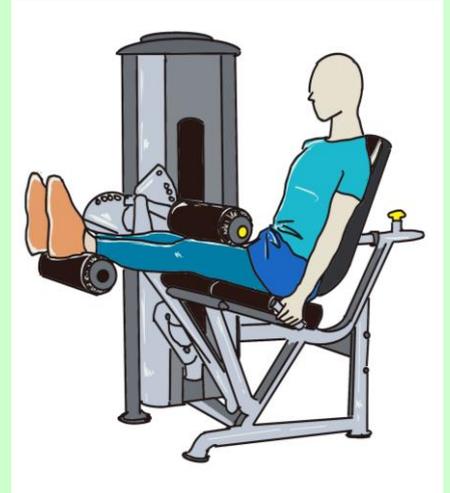
トレーナー在室日

9月
2024



～レッグカール～

レッグカールは、太ももの裏側**ハムストリングス**を鍛えるマシンです。ハムストリングスは、歩行時の脚の蹴り出しや、階段の上り下りに働く重要な筋肉です。強化すれば骨盤の安定、姿勢の改善、ヒップアップにつながります。座ったまま、ひざの曲げ伸ばしで効率よく鍛えられるマシンです。ハムストリングス……大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋



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

9/12(木)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。