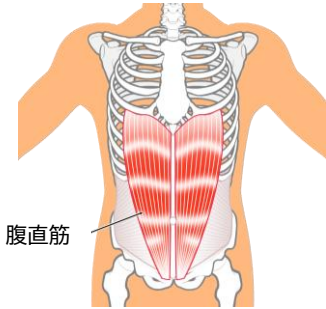


トレーナー在室日

10月
2024



～アブドミナル～

アブドミナルは、腹筋（腹直筋）を鍛えるマシンです。

胸の位置のローラーパッドを抱えて押すことにより、腹直筋に負荷をかけて収縮させることができます。

また、息を吐きながら収縮させることによって、インナーマッスルである腹横筋も働いて、より体幹を鍛える効果が向上します。

腹直筋を鍛えることで、腰痛や猫背の改善が期待できます。



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