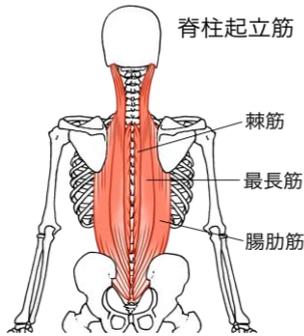


トレーナー在室日

11月 2024



～ロウバック～

ロウバックは、背筋（脊柱起立筋）を鍛えるマシンです。肩甲骨の位置のローラーパッドを押すことにより、背筋に負荷をかけて背骨周辺の筋肉を強化します。また、臀筋群（お尻）の筋肉も働くので、臀部の引き締め効果も期待できます。背筋を鍛えることで、姿勢や腰痛の改善につながります。



日	月	火	水	木	金	土
					1 9:30～ 14:30	2
3	4	5	6 9:30～ 14:30	7 コミュニティ まつり準備の ためお休み	8 コミュニティ まつり準備の ためお休み	9 コミュニティ まつり開催の ためお休み
10 コミュニティ まつり開催の ためお休み	11 コミュニティ まつり片付け のためお休み	12	13 9:30～ 14:30	14	15 9:30～ 14:30	16
17	18 9:30～ 14:30	19 休館日	20 9:30～ 14:30	21	22 9:30～ 14:30	23
24	25 9:30～ 14:30	26	27 9:30～ 14:30	28	29 9:30～ 14:30	30
31		11/7～11/11 は、コミュニティまつりの開催及び準備等により、トレーニング室はお休みです。 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。				