

トレーナー在室日

12月
2024



上腕三頭筋
じょうわんさんとうきん

～トライセップ～

トライセップは二の腕（上腕三頭筋）を鍛えるマシンです。

肘をパッドに置いて、順手でハンドルを握り、押し下げて二の腕の筋肉を強化します。

上腕三頭筋は体の中でも大きく、腕の三分の二を占めます。日常的に使う機会が少ないため、たるみやすく、肩こりになりやすいのですが、鍛えることでこれらの改善につながります。



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

休館日は12/29～1/3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。