

# トレーナー在室日

1月  
2025

## ～ファンクショナルトレーナー～

ケーブルトレーニングマシンです。  
ケーブルを引くことで筋肉を鍛えます。  
滑車（プーリー）の位置を調節することで、様々なバリエーションのエクササイズを行えます。  
ケーブルが2本あるので、両手で行なうことはもちろん、ワンハンドローイングなど、片手だけを使って鍛えることも可能です。また、上部にバーがあり、チンニング（懸垂）も行えます。



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