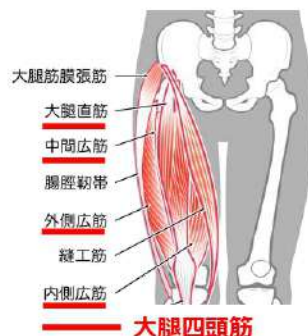


トレーナー在室日

4月
2025



～レッグエクステンション～

レッグエクステンションは、主に
大腿四頭筋を鍛えるマシンです。
足の甲にリフティングパッドを乗せ
て、つま先を天井に向けたまま持
ち上げていきます。

大腿四頭筋は全身の筋肉の中
で最も大きな筋肉で、鍛えると基
礎代謝が上がり、脂肪燃焼に効
果的です。またヒザ周りを支えなが
ら、しっかりと歩くことができます。



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 9:30～ 12:30	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～ 14:30	15	16 9:30～ 12:30	17	18 9:30～ 14:30	19
20	21 9:30～ 14:30	22	23 9:30～ 14:30	24	25 9:30～ 14:30	26
27	28 9:30～ 14:30	29	30 9:30～ 12:30			
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。						