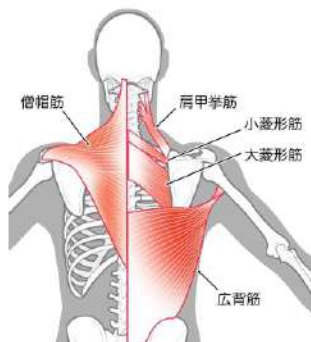


トレーナー在室日

5月
2025



～シーテッドロウ～

シーテッドロウは、座った状態で前方からワイヤーロープを引っ張り、背中全体を引き締めるためのトレーニングマシンです。

広背筋、僧帽筋のほか、菱形筋などの深層筋も鍛えることができます。肩甲骨を動かすので、肩こりや猫背防止につながります。また、背中は大きな筋肉なので、代謝が上がり、脂肪燃焼にも効果的です。



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