

トレーナー在室日

7月
2025

～二の腕を引き締めよう！～

上腕三頭筋、通称「二の腕」。
日常生活ではなかなか使う機会が少ないため、たるみやすくなっています。
薄着を着るこの季節、筋トレで引き締めてみませんか？



1. 四つん這いになり片手にペットボトルを掴む

2. ひじを 90 度に曲げて脇腹につける



3. 腕が床と平行になるまで後方へ伸ばす

各10回 2～3セット

重さは水の量で調節して、無理のない回数から始めていきましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 9:30～ 14:30	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	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
※第3週目からの在室日は、7/9 以降に提示いたします。 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。						