

トレーナー在室日

8月
2025

猫背は内臓が下がり、胃下垂によるポッコリお腹になりがち…
肋間を狭めることによる呼吸機能の低下を引き起こす可能性も…
背中を鍛えて姿勢を美しく！



姿勢を改善！

1.ペットボトルを両手に持ち、足は腰幅に開く

2.股関節を曲げて胸を張り、前傾姿勢でひざを少し曲げる

3.肩甲骨を寄せるように両ひじを後ろに引く

各10回 2～3セット

※肩に力が入らないように

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