

トレーナー在室日

9月
2025

～体幹のバランスづくり～
バードドック

- 1 四つんばいになり、右足を少しずつ後方へ持ち上げる
- 2 対称となる左腕を前方へ伸ばしていく
- 3 手足が一本のライン上で伸びる感覚でキープする

左右各5秒×5回 2～3セット



バードドックは、全身をコントロールするための力を身につけるトレーニングです。肩関節、股関節の可動域維持、脊柱起立筋と腹筋、大殿筋の筋力アップの効果があります。

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