

トレーナー在室日

11月
2025

～タオルラットプル～
美しい姿勢をつくろう

- 1 タオルを肩幅より**広めに握り**、頭上に腕を伸ばす
- 2 息を吸いながら肩まで下ろし、**肩甲骨を寄せる**
- 3 息を吐きながら元の位置へ戻す

※タオルはピンと張り、胸を張りましょう

10回 2～3セット



タオルラットプルは、肩甲骨を開閉させてほぐすので、肩甲骨の可動域が広がり、肩こりや腰痛の軽減、猫背の改善効果が期待できます。また、息を吸いながら行うことにより、胸郭が広がり背中の広背筋に刺激が伝わりやすくなります。ダイエットに◎

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 9:30～ 12:30	4	5 9:30～ 14:30	6 休館日 (まつりの準備)	7 休館日 (まつりの準備)	8 コミュニティー まつり
9 コミュニティー まつり	10 休館日 (後片付け)	11	12 9:30～ 14:30	13	14	15
16	17 9:30～ 14:30	18 休館日	19 9:30～ 14:30	20	21 9:30～ 14:30	22
23	24 9:30～ 12:30	25	26 9:30～ 14:30	27	28 9:30～ 14:30	29
30		11/6～11/10 は、コミュニティーまつりの開催及び準備等により、トレーニング室はお休みです。 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。				