

トレーナー在室日

12月
2025

～ハーフロールダウン～
体幹力をつけよう

- 1 ヒザを立てて背筋を伸ばし、ミニボールを腰の後ろに置く
- 2 息を吐きながらゆっくりと後傾していき、お腹を収縮させる
- 3 視線と両腕を斜め上に上げて1秒キープ、同じ軌道で戻していく

10回～15回



ミニボールに背骨を1本1本押しつぶしていくように後傾させると、お腹に刺激が伝わります。ミニボールがなければ、クッションで代用してみましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	1 9:30～ 14:30	2	3 9:30～ 14:30	4	5	6
7	8 9:30～ 14:30	9	10 9:30～ 14:30	11	12 9:30～ 14:30	13
14	15	16	17 9:30～ 14:30	18	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 休館日	30 休館日	31 休館日			
12/29～1/3 は全館休館とさせていただきます。 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。						