

# トレーナー在室日

## 3月

## 2026

柔らかくならう  
～開脚への道～

### 第3弾

内転筋を伸ばす  
内もものストレッチ

- ① 四つ這いから片脚を脇へ伸ばす  
お尻を後方へ突き出すようにする



※左右変える

- ② 仰向けになり両膝を立てる  
足裏を合わせながらゆっくり開く



無理のない  
範囲でね



30秒ずつゆくりと  
行ないましょう



- ④ カベに両脚を置き  
ゆっくり開いていく

- ③ 伸脚ストレッチ  
曲げた脚は支える腕の外側へ置く  
お尻は突き出すように



※左右変える

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