

筋トレメニュー(2021年後期)

2021/10/24

月	火	水	木	金	土
自転車(エアロバイク)	自転車(エアロバイク)	自転車(エアロバイク)	自転車(エアロバイク)		自転車(エアロバイク)
ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ
ベンチプレス		ベンチプレス			
パタフライ		パタフライ			
ラットプルダウン		ラットプルダウン			
	スクワット			休館日	スクワット
			レッグプレス		
			レッグエクステンション		
			レッグカール		
シングルレッグ・カーフレイズ		シングルレッグ・カーフレイズ			
	ダンベルプルオーバー				ダンベルプルオーバー
	バックプレス				バックプレス
	ダンベルカール				ダンベルカール
アブドミナル	アブドミナル	アブドミナル	アブドミナル		アブドミナル
ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ

1時間30分

1時間30分

1時間30分

1時間30分

1時間30分