



# 下半身を鍛える～ 腸腰筋 ～

会員様限定



腸腰筋は、上半身と下半身を繋ぐ唯一の筋肉。

腰椎から始まる大腰筋、骨盤の内側から始まる腸骨筋が組み合わさり、骨盤の内側を通過して大腿骨の根元に繋がっています。

腰回りを安定させ、姿勢をキープするためにも鍛えましょう！

**1/6 (金)、 1/11 (水)**  
**1/20 (金)、 1/30 (月)**

いずれも14:00～15:00

