



1月号

令和4年1月1日発行

ほのかだより

あけましておめでとうございます！本年も皆様にとって幸多き一年でありますよう、お祈りいたしますとともに。ライトフィットネス honoka で楽しく運動をして頂けるよう スタッフ一同頑張ってお参りますので本年もどうぞよろしくお願い致します。

ライトフィットネス honoka

玉野市明神町8番28号

☎0863-81-4720

(株)ハート&クリエーション



利用中の風景



見学・体験 随時受付中!! お気軽にお越しください!

送迎もいたします!!



お問い合わせお待ちしております!

ライトフィットネス honoka

☎0863-81-4720

管理者 井上聡一郎

利用者登録空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
AM	◎	◎	◎	◎	◎
PM	◎	◎	◎	◎	◎
	◎余裕有り	○やや余裕有り	△残り少ない		



背骨を伸ばすように整えよう！

I. ボルト・ポーズ

ポイント

陸上短距離ボルト選手の勝利ポーズと一緒に真似してみましょ。手の位置を変えずに背骨を天井に向かって伸ばします。5秒×3セット行います。



II. 胸ねじり

ポイント

脚を固定し、胸を捻ります。応用編では片足を伸ばし行います。胸椎・股関節の柔軟性を向するため体操です。各20回×3実施しましょう。



III. パードストレッチ

ポイント

背筋を伸ばし、顎を上げ。手を大きく開き肩を後ろに向かって回します。胸や肩甲骨周辺の筋肉を使いやすくする体操です。20回を目安に実施します。



健康運動指導士

ピラティスインストラクター 府木 薫 (ふき かおる)

パーソナルトレーニング & ピラティススタジオ **フィットネスイノベーション**

〒710-0834 岡山県倉敷市笹沖638-1-103 Tel. 090-4146-7939 URL: <http://www.ppsf-innovation.com>

