

2月号

令和4年2月1日発行

ほのかだより

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

1月があっという間に過ぎ、暦の上では春を告げる立春の月2月となりました。

ライトフィットネス honoka で体を動かし、体調を整えて春に向けて一緒に頑張っていきましょう!!



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

眉・背中を大きく動かそう /

□背伸びストレッチ

ポイント

両手を胸の前でつなぎ、視線とともに腕を上げます。

ピーンと身体を伸ばしましょう。

余裕があれば、横にも倒します。

60秒を目安に実施します。



□胸のストレッチ

ポイント

両手を背中の方でつなぎ、手と肘を体から遠くに伸ばします。

ピーンと胸を伸ばしましょう。

下を向かないよう注意します。

60秒を目安に実施します。



ポイント

背中を丸めることなく、椅子に座り。背中をまっすぐにしたまま、前後に逆さ振り子のように上体を動かします。

10回×3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.pnsf-innovation.com>

