

4月号

令和4年4月1日発行

ほのかだより

桜の開花もはじまり、春本番となってきましたが朝晩の寒暖差があり、体調を崩しやすい季節です。皆様、体調管理には気をつけて元気にライトフィットネス honoka で健康づくりをしていきましょう♪

ライトフィットネス honoka

玉野市明神町8番28号

☎0863-81-4720

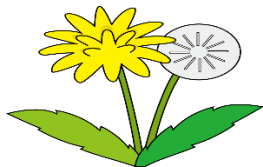
(株)ハート&クリエーション

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

皆様に安心してご利用いただけますように

引き続き感染対策を徹底してまいります



背中と股関節を大きく動かそう！

I. ㄣ前屈ストレッチ

ポイント

椅子に浅く座り、胸と太腿を近づけていきます。

まっすぐ倒すだけではなく、斜め横へも動かします。

各 60 秒を目安に実施します。

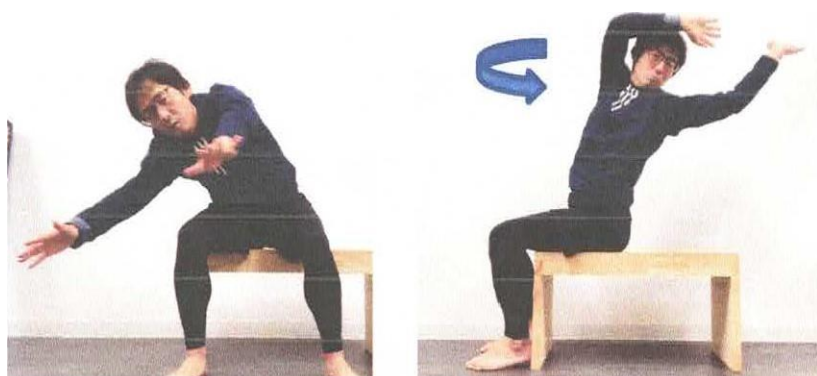


II. 日・腕・背中回し

ポイント

手や腕を前後左右に大きく動かします。手が動く方向へ視線も動かしていきます。背骨を大きく使った体操です。

3～5周を目安に実施します。



III . 片手伸ばし・片手せのび

ポイント

先ずは片手を前に伸ばします。机などに置いて頂いても結構です。反対の手を上、せのびを繰り返しましょう。10回×3または25秒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>

