

5月号

令和4年5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

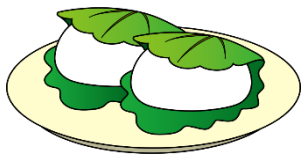
山々の緑に色鮮やかなハナミズキが映え、気持ちのいい
気候となりました。

ライトフィットネスで、運動をして汗をかき、これから向かえる
暑さに対応できる体力をつけていきましょう!!

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 |

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。

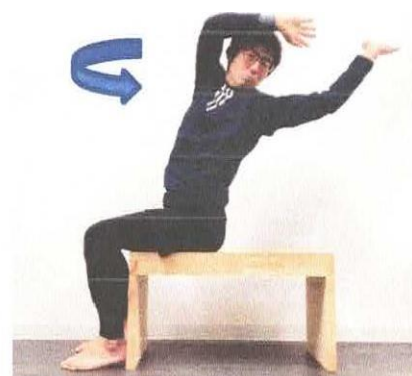


II. 日・腕・背中回し

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

ま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、に、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.ppsf-innovation.com>

