

8月号

令和4年8月1日発行

ほのかだより

最高気温が30℃を超える日が続いており、いよいよ夏本番といった時期になりました！

水分補給をしっかりと行いながら、今月もライトフィットネス honoka で元気に楽しく運動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!

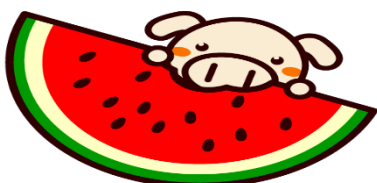
送迎もいたします!!

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



肩・腕の力を鍛えよう！

I. にぎにぎ運動

ポイント

握る力を鍛える運動です。杖や手すりなど握る力衰えてないですか。ジャムの蓋など開けにくいでしょうか。60秒×朝・晩を目安に、実施します。



II. 肘引き運動

ポイント

胸を張り、姿勢を正した状態で、肘を後ろに引く運動を行います。両手または片手にて行ってください。片手の方が応用編です。15回を目安に行いましょう。



III. 腕横あげ

ポイント

片手もしくは、両手を。横に上下してみましょう。肩の筋肉を鍛える運動です。片手で行うことで体幹も一緒に鍛えられます。25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 (ふぎ 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>

