

9月号

令和4年9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
㈱ハート&クリエイション

まだまだ暑さが続き、夏の終わりが見えない日々が続いています。
昼夜の温度変化で体調を崩しやすい季節です！
脱水症、熱中症に気を付けて、今月もほのかで元気に楽しく運動をして
過ごしましょう！

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

腕をたくさん動かしましょう！

I. 肩甲骨（上）ストレッチ

ポイント

両手を背中の後ろに回します。
伸ばしたい側の肘（腕）を下に向
かって引っ張ります。首を横に倒
すことで、より伸びます。60秒を
目安に実施しましょう。



II. 肘あげ体操

ポイント

鍛えたい側の肘を下に。反対の手
を上にし、手と肘で押し合いを行
いましょう。肩の付け根・脇のあ
たりが疲れると上手にできていま
す。5秒×8回を目安に実施します。



III. ねじねじ運動

ポイント

腕から肩の付け根を大きく捻じ
ります。270度程度、腕を回せる
よう親指が真後ろから真下まで
動くか確認してください。
20回×2セット行ってみましょう。



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>

