

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

(株)ハート&クリエーション

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>

