

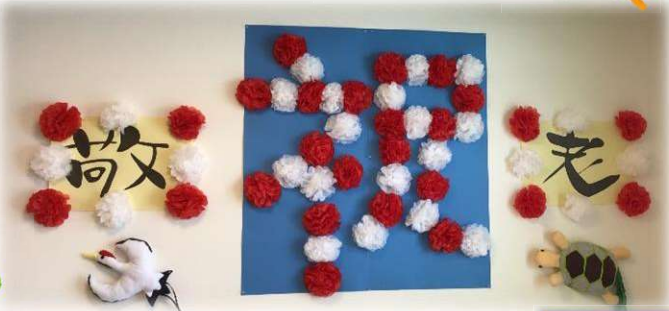
ほのかだより

10月号
令和4年10月1日発行

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

夏が終わり秋の涼しさを感じる季節となりました。
秋といえば！読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、皆様はどんな秋を思い浮かべますか？(*^▽^*)
今月もほのかで元気に楽しく身体を動かしましょう！

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	◎	◎	○	△	◎

◎余裕あり ○やや余裕あり △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！

「ほのか」の皆様へ

腕を使って楽に立ちましょう！

I. 胸ストレッチ

ポイント

両手を背中の後ろに回します。
頭張れそうなら肘を伸ばし、手
をお尻から遠ざけていきましょ
う。可能なら腕を引き上げます。
60秒を目安に実施しましょう。



II. 肩の体操（押し合い）

ポイント

手と手を合わせ、5秒間押し合
います。胸・肩・腕の筋力トレ
ーニングです。手の高さを調整
するだけで筋力が上がります。
5秒×8回を目安に実施します。



III. 椅子スクワット運動

ポイント

手を使って、椅子から立ち上がる。
椅子スクワット運動です。
上半身・下半身の筋力をバラン
スよく鍛えましょう。
10回×3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 岡山県倉敷市笹外636-1-103

Tel. 090-4146-7939 URL. <http://www.ppsf-innovation.com>

