

ほのかだより

11月号
令和4年11月1日発行

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込む様になりました。
季節の変わり目は気圧の変化や寒暖差などで体調を崩し
やすくなります。

今月もほのかで元気に楽しく身体を動かしましょう！

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



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. 膝伸ばし

ポイント

ももの前の筋肉を強化します。膝をピンと伸ばします。つま先は上に向けると更に強化できます。座高を高く保つことも意識しましょう。20回実施します。



II. もも上げ保持

ポイント

背をピンと伸ばしたまま、ももあげを行います。姿勢を保持できる範囲でももを上げたまま、その状態を保持しましょう。左右30秒ずつ行ってみてください。



III. 背中伸ばし

ポイント

手を前や上に向かって、なるべく遠くまで伸ばしましょう。背中が硬くなるとIやIIの運動が正しく実施しにくくなります。40秒を目安に実施してみましょう。



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 岡山県倉敷市御沖638-1-103 Tel. 090-4146-7939 URL. <http://www.ppsf-innovation.com>

