

ほのかだより

12月号
令和4年12月1日発行

今年のカレンダーもいよいよ最後の一枚を残すのみとなりました！日ごとに寒さが深まってまいりますので、体調変化に気をつけてお過ごし下さいませ(^^)♪
今月も楽しく・元気に運動していきましょう！

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



素敵な仲間と出会えます！
楽しく体操して元気になりましょう！

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

末端冷え改善体操！！

I. 手・足のグー・パー運動

ポイント

指（手・足）を大きくグーパーと開き、閉じましょう。動かす方は左右で同じでも、別でも構いません。握力（足把持力）を鍛えます。40秒を目安に動かしましょう。



II. かかと・つま先あげ

ポイント

踵とつま先を、それぞれ。もしくは交互に動かしましょう。ふくらはぎの筋肉をポンプのように血流の改善を行います。30秒×3セット実施しましょう。



III. 手首伸ばし

ポイント

手の平（甲）を上にし、反対側の手で指先を下に向かって動かします。腕の筋肉をほぐす体操です。各60秒を目安に実施します。



手の平/上



手の甲/上

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. 090-4148-7939 URL. <http://www.ppef-innovation.com>

