



ほのかだより



1月号

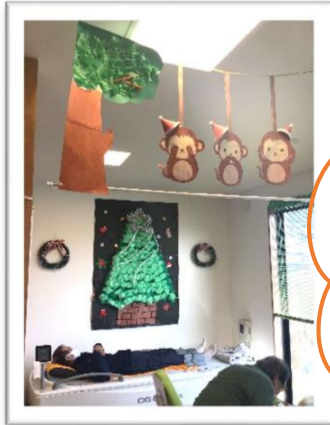
令和5年1月4日発行



明けましておめでとうございます！朝の冷えた空気がより一層、身も心も引き締めてくれるような気がします(^.^)♪皆様にとりまして本年も幸多き年でありますよう、お祈りいたしますとともに、本年もよろしくお願いたします！

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



クリスマス
仕様です



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

全身冷え改善体操！！

I. 肩のバタバタ体操

ポイント

肩の付け根から腕を大きく動かします。手首や肘だけが動かないよう気をつけましょう。沢山実施することで体もポカポカします。各20回×2実施します。



II. もものフリフリ体操

ポイント

姿勢を正したまま、脚を外側に動かします。背骨（上半身）が左右にブレないように注意し実施しましょう。ももやお尻を鍛えます。

各20回を目安に実施しましょう。



III. お腹の体操

ポイント

背中を丸めることなく、椅子に座り。背中をまっすぐにしたまま、前後に逆さ振り子のように上半身を動かします。

10回×3を目安に実施します。



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 岡山県倉敷市程沖638-1-103

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

