

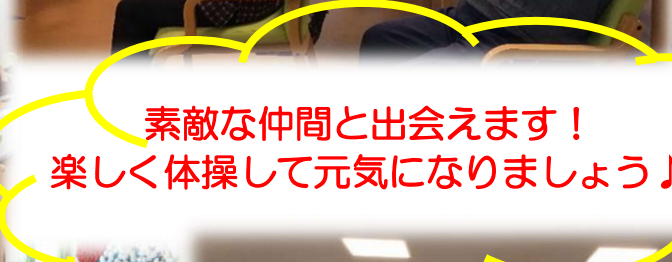
# ほのかだより

2月号  
令和5年2月1日発行

暦の上では立春を迎える時期となりました！ですが、まだまだ寒い日が続きそうです(>\_<)急激な環境温度の変化によって起こる『ヒートショック』等にお気をつけ下さい。今月もほのかで楽しく運動をして、冬を乗り越えましょう。

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♪



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

## お正月太り撃退体操！！

### I. もも上げ運動（前・横）

#### ポイント

背をピンと伸ばし、ももあげを行います。姿勢を保持できる範囲で様々な方向へ、もも上げを行います。ももや鼠径部の筋肉を鍛えます。スピードも変化させ30秒～60秒行います。



横移動

### II. 頭ぐるぐる体操

#### ポイント

上半身から頭を一直線にし、後ろや横へ動きます。お腹や背中の筋肉を鍛えます。色々な筋肉を同時に鍛えましょう。30秒×3セットを目安に実施しましょう。



### III. うでまわし体操

#### ポイント

背骨をなるべく固定し、腕を様々な方向へ動かします。肩や腕の筋肉だけではなく、首や背中の筋肉など様々な筋肉を鍛えます。30秒×3セット実施しましょう。



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>

