

ほのかだより

3月号
令和5年3月1日発行

三寒四温の言葉どおり、暖かさと寒さが交差する日々が続いていますね。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。ほのかで身体を動かして一緒に健康づくりをしていきましょう(^.^)

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！
楽しく体操していつまでも元気で
過ごしましょう♪



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

足元から歩きやすくする体操！！

I. 足指up運動

ポイント

つま先を高く持ち上げます。
踵や足指の付け根は、床から離れないように気をつけて行います。足首やスネ（前側）の筋肉を鍛えます。60秒を目安に動かしましょう。



II. 椅子立ち上がり（スクワット）

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。少しお辞儀するように行います。上半身・下半身の筋力をバランスよく鍛えましょう。10回x3セット行いましょう。



III. 椅子で前屈

ポイント

背中を丸め、お尻を前に転がすように。足元に向かって前屈を行います。背中・お尻・膝裏の筋肉を伸ばします。60秒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 岡山県倉敷市笹沖638-1-103 Tel. 090-4146-7939 URL <http://www.ppsf-innovation.com>

