

ほのかだより

4月号
令和5年4月1日発行

色とりどりの花が咲き揃い、心が華やぐ春を迎えました♪
4月は入学式や入社式などの出会いの季節でもありますね。
ほのかも出会いを大切に♡今月も楽しく運動しましょう！

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



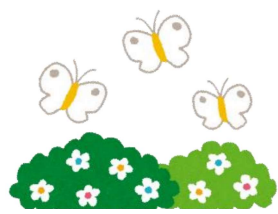
お問い合わせ
お待ちしております！
ライトフィットネスhonoka
☎0863-81-4720

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

シャツを着やすく。脱ぎやすく。 ～基礎編～

I. 背伸び

ポイント

両手を可能な範囲で高く持ち上げます。頭頂部より高く持ち上げられますか。理想は肘と耳が横ならびになるようにバンザイしてください。60秒を目安に行ってください。



II. 天つき体操

ポイント

腕の上げ下ろし運動です。可能であれば、掌が外を向いた状態で実施しましょう。重りなどを持ち実施して頂いても結構です。リズムよく動かしましょう。20回×2セット行いましょう。



III. 首伸ばし

ポイント

背中を丸めないよう。腰を伸ばし、その上で首を高く上に向かって持ち上げます。首の前の筋肉のストレッチです。40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 岡山県倉敷市並戸638-1-103

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

