

ほのかだより

6月号

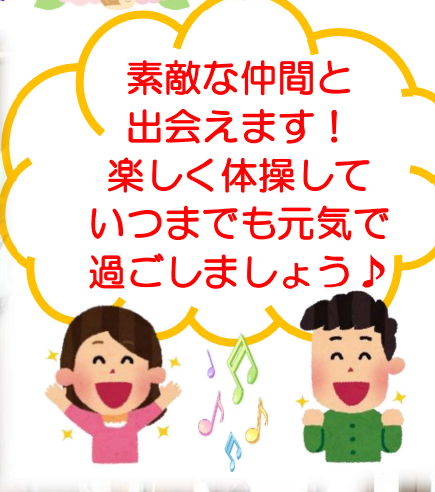
令和5年6月1日発行

紫陽花の色が美しく映える頃となりました♪ 6月は湿気とともに気温もぐんぐん上昇します。身体が暑さに慣れていないこの時季こそ、熱中症等に注意して過ごしましょう！

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

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！



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

骨盤を動かし易く、歩き易く。

I. 前屈ストレッチ (踵タッチ)

ポイント

椅子に座った状態からお腹と膝を近づけ、前屈を行います。背中を丸くするよう、お尻が浮かないよう注意しましょう。可能であれば左右に移動します。40秒を目安に行います。



II. おしり歩き

ポイント

椅子の後ろから前へ。反対に、前から後ろに。できれば、手を使わずお尻のみで進みます。骨盤周辺の筋肉を動かし易く。そして骨盤周辺の筋肉を鍛えます。40秒ほど行いましょう。



III. 横倒し&もも上げ

ポイント

体(上半身)を横に倒し、それと同時に、もも上げを実施します。お尻の横の筋肉とももの付け根の筋肉を鍛えます。20回×2実施してみましょう。



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 岡山県倉敷市津波638-1-103

Tel. 090-4146-7939

URL: <http://www.ppsf-innovation.com>

