

ほのかだより



7月号

令和5年7月1日発行

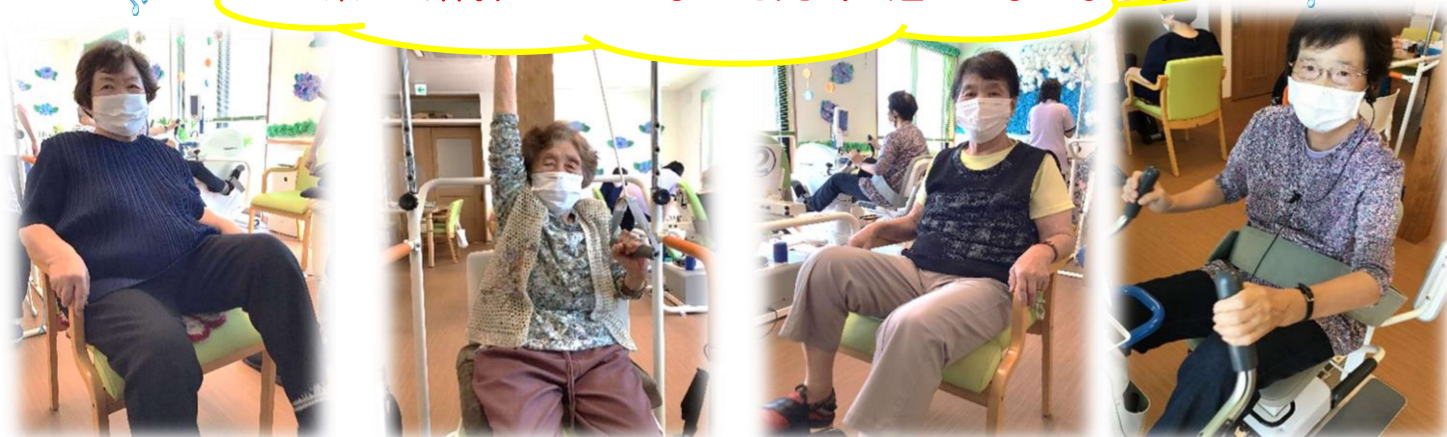
今月でライトフィットネスhonokaも2年が経ちました！引き続き、皆様に楽しく運動をして頂けるよう努めてまいります。ライトフィットネスhonokaで元気な百歳を目指しましょう♪

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！



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！



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



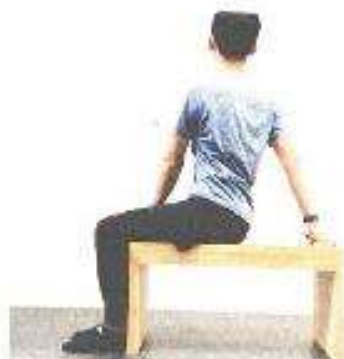
「ほのか」の皆様へ

骨盤を動かし易く、歩き易く。 ~簡単編~

I. 腰ねじり

ポイント

座位（もしくは足組）姿勢にて、背骨ねじり運動を行いましょ。上体を捻じる際、下半身が一緒に動かないよう注意しながら行ってください。左右60秒を目安に行います。



II. つま先タッチ

ポイント

（写真左）背中を丸め、足先に向かって前屈を行います。
（写真右）可能であれば、ももを高くあげ、膝・つま先などをタッチします。各10回×2セット行いましょう。



III. 上体倒し腹筋（後→横）

ポイント

背中を丸めることなく、椅子に座ります。上体を軽く後ろに倒し、続いて左右に体を振ります。お腹の横の筋肉を鍛えます。10回×3を目安に実施します。



横浜運動指導士

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>

