

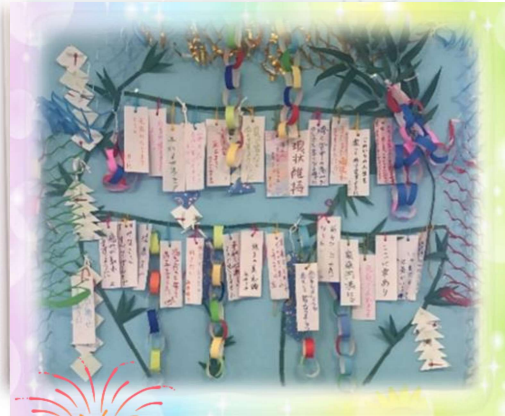
ほのかだより

8月号
令和5年8月1日発行

夏本番！暑い日々が続きますが、熱中症などに注意しながらほのかで楽しく運動をして元気に乗り切っていきましょう☆
職員一同も暑さに負けず、皆さんと一緒に頑張ります！

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

七夕のお願いごとを皆さんに作って頂きました。
叶いますように☆



利用中の
風景



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

夏もカラダを動かそう！ ～ラジオ体操オススメ3選～

I. 背伸びの運動

ポイント

肘を真っすぐに伸ばし、背伸びの運動を行います。腕を大きく動かしましょう。

背中や胸の筋肉を伸ばします。

姿勢の改善にも効果的です。

4～10回を目安に行います。



II. 身体を横に曲げる運動

ポイント

上半身（横）の筋肉を伸ばしましょう。背が低くなったときは、積極的に行ってください。通常の体操と応用編の違いは手で体を支えるか否かです。

4～10回を目安に行います。



III. 深呼吸

ポイント

鼻から息を吸い、口でゆっくり吐きます。ゆっくりと大きな呼吸を心がけましょう。頭がスッキリするなど良い効果があります。1分程、行いましょう。



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 岡山県倉敷市笹沖638-1-103

Tel. 090-4146-7939

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

