



新 レッスンのお知らせ

チェアストレッチ

時間：20分

担当：伊藤



5月より、新グループレッスン「チェアストレッチ」がスタートします。

チェアストレッチは、椅子を使用してストレッチを行います。座ることで、骨盤の動きを制限し、代償動作（本来の動作を行えなくなった時に、他の動作や筋肉で補おうとする事）を抑える働きがあります。また、膝や腰等、関節への負担が少なく、立位や仰向け、立ち上がりが困難な方でも実施可能です。皆様のご参加をお待ちしております。

チェアストレッチって楽しい♪

平均寿命 都道府県ランキング!

TOP 5

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	滋賀	長野	奈良	京都	神奈川
女性	岡山	滋賀	京都	長野	熊本

参考資料：厚生労働省「2023年 都道府県別生命表の概況」

以上が平均寿命の長い順となっています。以外なところが入っていましたか!? ランキングは、一昔前と大きく変わってきています。ちなみに茨城県は男性30位、女性43位です。

長寿には、食事や運動、社会参加が多く関連しています。ランキング上位の都道府県は、塩分控えめの地域であったり、運動を積極的に推奨している自治体が多いです。

人生100年時代、K-FIT.で運動を継続して、長寿を手に入れましょう!

5月のあすがお発行日:5/20(水)9:00

※5月のレッスン予約は5/20(水)16:00~

5月グループレッスン予定表 兼 予約表

◎…予約済 ○…キャンセル待ち

月	火	水	木	金	土				
【営業時間】 9:00~19:00 9:00~17:00 【定休日】 日曜・祝日・祭日	下記QRでレッスンをチェック 	《レッスン予約方法》 9:00~19:00 直接スタッフに口頭でお伝え下さい 《レッスンキャンセル》 9:00~17:00 電話、又はスタッフに口頭でお伝え下さい ☎ 0297-21-9277		1	2				
				バランスボールストレッチ 10:45 (20分) 伊藤	楽々エアロ 15:15 (30分) 金山	ダンベルエクササイズ 10:00 (15分) 石塚	腰痛体操 14:30 (30分) 末留		
4	5	6	7	8	9				
休 みどりの日	休 こどもの日	休 振替休日	みんなで筋トレ 10:45 (30分) 石塚	全身ストレッチ 14:30 (30分) 伊藤	サーキット 初級 10:45 (30分) 石塚	ダンベルエクササイズ 14:30 (15分) 石塚			
11	12	13	14	15 (営業16時まで)	16				
骨盤エクササイズ 10:30 (30分) 伊藤	サーキット 上級 14:00 (30分) 石塚	肩体操 14:50 (30分) 末留	定員増 股関節コンディショニング 15:00 (40分) 金山	腰痛体操 10:15 (30分) 末留	全身ストレッチ バリエーション 10:45 (30分) 伊藤	体幹コンディショニング 14:15 (30分) 金山	楽々エアロ 10:30 (30分) 金山	みんなで筋トレ 14:00 (30分) 石塚	ZUMBA BEAT 14:30 (15分) 金山
18	19	20	21	22	23				
New! チェアストレッチ 10:45 (20分) 伊藤	サーキット 上級 14:00 (30分) 石塚	骨盤底筋トレーニング 10:15 (15分) 鈴木	フットコンディショニング 15:15 (40分) 金山	New! [プレミアムレッスン] フェイスリンパコンディショニング 9:45 (60分) 金山	股関節コンディショニング 10:30 (40分) 金山	お腹シェイプ! 14:30 (30分) 伊藤	体幹コンディショニング 10:30 (30分) 金山	ZUMBA GOLD 15:15 (30分) 金山	ストレッチポール アクティブ 14:20 (30分) 金山
25	26	27	28	29	30				
肩体操 10:30 (30分) 末留	シェイプエアロ 14:15 (30分) 伊藤	ストレッチポール アクティブ 9:30 (30分) 金山	New! [プレミアムレッスン] フェイスリンパコンディショニング 15:00 (60分) 金山	グループレッスンはありません	ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山	チェアストレッチ 14:45 (20分) 伊藤	体力測定 9:20 伊藤	ストレッチポール リラックス 10:30 (30分) 金山	THE スクワット 10:00 (15分) 末留