



新レッスンのお知らせ

ひざ痛体操

時間: 20分

担当: 伊藤



8月より、新グループレッスン『ひざ痛体操』がスタートします。

『ひざ痛体操』は、膝痛対策の運動を行います。主に膝に関連する筋肉の柔軟性や強化等、膝関節にアプローチをします。

日本において変形性膝関節症は、40歳以上で約2500万人に及ぶと推測されています。日本の人口が約1億2200万人ですので、多くの割合です。

いつまでも自分の脚で歩き続けるためにも、膝のケアは大切です！ 皆様のご参加をお待ちしております。

グループレッスンって楽しい♪

脳の健康について

ホコリをかぶり不要なもので散らかり、クリアで無くなるのは物だけではありません。脳の中も、気づかないうちに疲労が蓄積したり、加齢などにより思考が曇ってしまうことがあります。だからこそ脳もすっきりと冴えた健康な状態に保っておくことが大切です。脳を健康に保つためのポイントを以下にご紹介いたします。

1

【新しいことを学んで、脳のホコリをとる】

些細な事でも新しい事を覚えたり、挑戦する。特に少し難しい課題に取り組むことは、脳が活性化される。

2

【身体を動かして、脳の風通しを良くする】

脳の健康には運動が有効。体をよく動かしている人ほど、記憶や学習に関わる領域が活性化される。睡眠の質も高め、ストレスも和らげる。

3

【より健康的な食事で、脳を内側から整える】

加工品や揚げ物、ファーストフード、砂糖入り飲料を摂り続けると、脳にとって好ましくない状態を招く。日々の食事の質を見直す。

参考: PERSONAL TRAINERS MAGAZINE

9月のあすがお発行日 8/20(木) 9:00

※9月のレッスン予約は 8/20(木) 16:00~

8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	
8/31				【営業時間】		《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	
		下記QRでレッスンをチェック		9:00～19:00						みんなで筋トレ 14:30 (30分) 石塚	
ZUMBA BEAT 10:45 (15分) 金山				9:00～17:00							
				【定休日】 日曜・祝日・祭日							
3		4		5		6		7		8	
チェア ストレッチ 10:45 (20分) 伊藤		体幹 コンディショ ニング 14:30 (30分) 金山		股関節 コンディショニング 14:45(40分) 金山		ストレッチ ポール リラックス 10:15 (30分) 金山		腰痛体操 14:30 (30分) 末留		シェイプエアロ 15:00 (30分) 伊藤	
ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山										骨盤エクササイズ 14:30 (30分) 伊藤	
10		11		12		13		14		15	
全身ストレッチ ～バリエーション～ 15:00(30分) 伊藤		休 山の日		体幹 コンディショニング 10:15(30分) 金山		お腹 シェイプ! 10:30 (30分) 伊藤		ダンベル エクサ サイズ 14:30 (15分) 石塚		楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山	
								サーキット 上級 14:45 (30分) 石塚		ストレッチポール リラックス 14:30(30分) 金山	
17		18		19		20		21(営業16時まで)		22	
みんな で筋トレ 10:30 (30分) 石塚		チェア ストレッチ 14:30 (20分) 伊藤		フット コンディショニング 14:30(40分) 金山		ストレッチポール アクティブ 10:15(30分) 金山		バランス ポール ストレッチ 10:45 (20分) 伊藤		THE スクワット 14:30 (15分) 末留	
								股関節 コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山		楽々 エアロ 14:00 (30分) 金山	
24		25		26		27		28		29	
THE スクワット 10:30 (15分) 末留		ZUMBA GOLD 14:30 (30分) 金山		全身 ストレッチ 9:30 (30分) 伊藤		骨盤底筋 トレーニング 14:30 (15分) 鈴木		ラジオ体操 10:30 (15分) 金山		New! ひざ痛体操 10:45 (20分) 伊藤	
						New! ひざ痛 体操 10:45 (20分) 伊藤		ZUMBA BEAT 14:30 (15分) 金山		肩体操 10:30 (30分) 末留	
										New! ひざ痛体操 14:30 (20分) 伊藤	