



家の中で簡単エクササイズ！！

暑さの厳しい季節。エアコンの効いた部屋で過ごしてるうちに、長時間座っていたり、同じ姿勢を続けていませんか？
過ごし方によっては、このような状態に繋がる可能性がありますので注意が必要です。

柔軟性の
低下

血行不良

エコノミー
症候群

そんな時、おススメの運動が踏み台昇降！



- ① 暑さの厳しい外ではなく家の中で行えます。
 - ② 特別な道具は必要ない。階段1段や、家の段差で行えます。腕を振ると全身運動に！！
 - ③ 足を上げる高さを変えると筋力トレーニングに、速さを変えると有酸素運動にもなります。
 - ④ かかとに刺激が入ることで骨粗鬆症の予防に繋がる可能性もあります。
- まずは1日1分を3回！！取り入れましょう

新しいグループレッスンのご案内

Pilates

ピラティス

心と体を整えて、
健やかな毎日。

深い呼吸で
しなやかな体と
健やかな毎日へ

時間：30分 担当：鈴木

これからも健康でいるためには、身体を支える筋力の維持が欠かせません。ピラティスでは、深い呼吸に意識を向けながら、体の軸となるインナーマッスルを丁寧に鍛えていきます。体の中にしっかりと土台をつくり、関節への負担の軽減や姿勢改善、転倒予防を行いましょう。



＼ ピラティスで得られるうれしい効果 ／



姿勢の改善



転倒予防



体幹の強化

10月のあすがお発行日 9/24 (木) 9:00

※10月のレッスン予約は 9/24 (木) 16:00～

9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		
	1		2	3	4		5		
	骨盤底筋 トレーニング 16:00 (15分) 鈴木		グループレッスン はありません	体幹 コンディショニング 15:00(30分) 金山	股関節 コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山	ZUMBA GOLD 15:45 (30分) 金山	肩体操 10:15 (30分) 末留	バランス ボール ストレッチ 14:30 (20分) 伊藤	
	7		8	9	10	11		12	
腰痛体操 15:00 (30分) 末留	ストレッチ ポール アクティブ 9:30 (30分) 金山	全身 ストレッチ 14:30 (30分) 伊藤	グループレッスン はありません	ZUMBA BEAT 14:45 (15分) 金山	骨盤 エクサ サイズ 10:30 (30分) 伊藤	楽々 エアロ 14:30 (30分) 金山	グループレッスン はありません		
14	15		16	17	18(営業16時まで)		19		
ひざ痛体操 15:00 (20分) 伊藤	THE スクワット 16:00 (15分) 末留		グループレッスン はありません	シェイプエアロ 15:00 (30分) 伊藤	ZUMBA GOLD 10:15 金山	THE スク ワット 11:00 (15分) 末留	股関節 コンディ ショ ニング 14:00 (40分) 金山	体幹 コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山	チェア ストレッチ 14:30 (20分) 伊藤
21	22		23	24	25		26		
休 敬老の日	休 国民の休日		休 秋分の日	ストレッチポール アクティブ 15:00(30分) 金山	ひざ痛 体操 10:45 (20分) 伊藤	ストレッチ ポール リラックス 14:50 (30分) 金山	楽々エアロ 10:15 (30分) 金山		
28	29		30	《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			【営業時間】		
お腹シェイプ！ 15:00 (30分) 伊藤	全身スト レッチ パリエー ション 9:30 (30分)伊藤	ピラティス 14:30 (30分) 鈴木	9:00~19:00						
グループレッスン はありません			9:00~17:00						
						【定休日】 日曜・祝日・祭日			