

夏の疲れに“ながら体操”！

いつもの生活に取り入れて疲れスッキリ✨

夏は何となく常にぐったりしているような気がする…！！家の中でできて、大変じゃなくて、何かのついでにできる簡単な体操ってありませんか！？と、山本先生に無茶振りをしてしまいました…しかしさすが先生！！すぐに答えてくださいました！！これならできる！！皆さんにもシェアします★

★洗濯ついでにやってみよう！脇を伸ばして血行促進！

①両手でハンガーの端を持って、脇を伸ばします。

②ゆっくり左右へ伸ばして血行促進すると、リンパも流れてスッキリ！



★寝る前のついでに！ふくらはぎを解して疲れを解消！



①寝た状態で片膝を立てて、反対側のふくらはぎを乗せます。

②気持ちの良い箇所を探して、揺らします。
※反対側も同じように行います。

山本 孝先生

フィットネス企画Q代表/健康運動指導士

【担当講座】

◆シニアのおはようピラティス
月3〜4回(火)10:30〜11:30

◆ピラティス+骨盤矯正・体質改善
月3〜4回(金)19:30〜21:00



(火)クラス



(金)クラス

講師
紹介

