

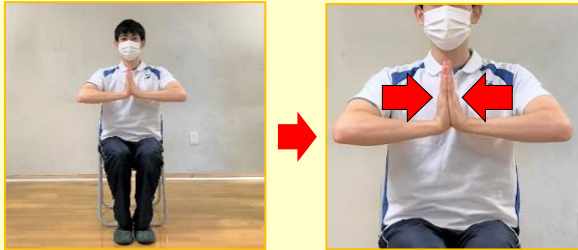


ご自宅で簡単！腰痛予防・解消運動

今回はお家で簡単に組み立てる筋力トレーニングをご紹介します
背中とお腹周りを鍛え、正しい姿勢を身につけることで腰痛予防につながります

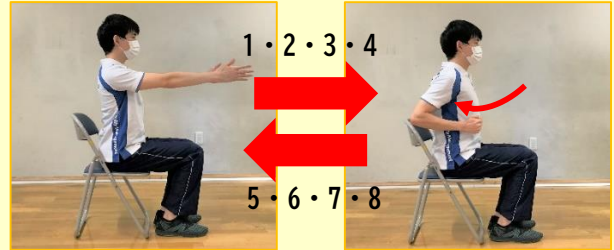
両手合わせ（腕・胸筋）：10秒

- ①胸の前で両手を合わせる
- ②同時に中央へ押し合う



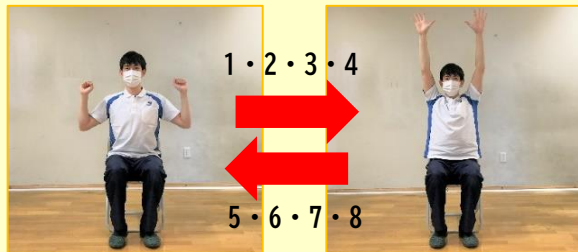
肩甲骨寄せ（背中）：10回8カウント

- ①両手を前に伸ばす
- ②肩甲骨を大きく動かすように脇を締めながら肘を後ろへ引く



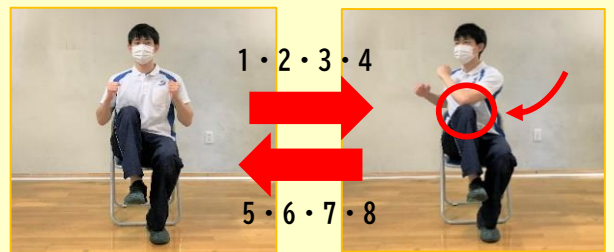
ばんざい（肩）：10回8カウント

- ①両手は肩の高さまで
- ②上がるところまで大きく腕を伸ばす



もも上げ肘タッチ（腹筋）：10回8カウント

- ①太ももを上げる
- ②同時に膝へ肘を近づける



✓ 八雲体育館の最新情報はこちら



八雲宮前



参加者募集！（10/15～申込開始）

教室名	日時	対象	参加費	締切
ジュニアバドミントン体験会	11/5（火） 17：40～18：40	小学生	500円	10/28（月）
ジュニアバドミントン教室	11/12～12/10 火曜日 全5回 17：40～18：40	小学生	2500円	11/5（火）
健康運動指導士による「月イチ講座」 古武術による上手な身体の使い方	11/20（水） 19：30～21：00	16歳以上	500円	11/11（月）

※定員を超えた場合は抽選を行い、当選者のみご連絡いたします。

※その他の教室、詳細は、館内掲示板もしくは八雲体育館ホームページ「最新情報」にてご確認ください。

