

Training room NEWS NO.33

4月に入りましたね。新一年生のみなさん、ご入学おめでとうございます☆新たな出会いがあり、新たなスタートを切るこの季節はとてもわくわくしますね。私自身、今年度もたくさんのことに挑戦し、トレーニングルームニュースを通してみなさんにお伝えしていきたいと思っていますので、たくさんの方に読んで頂けると嬉しいです！！

Info> コロナウイルス感染拡大防止のため、4月のピラティスレッスンはお休みさせていただきます。

みんなで楽しく☆家トレ

コロナウイルスの影響により、休みの日など、お家で過ごされている方も多いと思いますので、今回はお家でできるエクササイズをご紹介します!!ぜひご家族やお友達と一緒に試してみてください。

全身リラックス! パーストレッチ⑤

① 背中反らしストレッチ

二人で向き合って立ち手をつなぎ、引っ張り合いながら背中を反らす。胸を開いて体の全面を伸ばし、3呼吸キープする。



② 背中丸めストレッチ

二人で向き合って立ち手をつなぎ、引っ張り合ってバランスを取りながら、両膝を曲げる。背中を丸め、視線はおへそに向け3呼吸キープする。



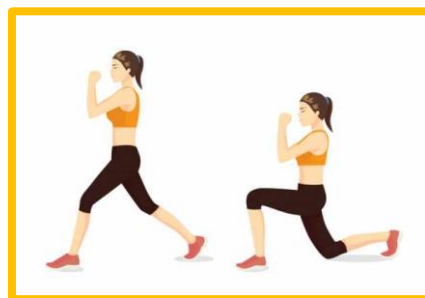
③ 全身ストレッチ

背中合わせで、一人は立膝、もう一人は足をのばして座る。腕を上挙げ、長座の人が相手の手首をつかみ、ゆっくり前に上体を倒し、3呼吸キープする。



全身引き締め! 簡単エクササイズ😊

足を前後に大きく開き、上体をまっすぐにしたまま、股関節と膝を曲げていく。膝を90度になるくらいまで曲げたら、ゆっくり元の姿勢に戻る。前後の足を入れ替えて同じ動きを繰り返す。※前に出した足の膝がつま先よりも出ないように注意する!



※裏面にも掲載していますので、チャレンジしてみてください!

トレーニング室職員 自己紹介

名前: 松本 結花

趣味: ダンス
旅行
鬼滅の刃

資格: 健康運動指導士

NESTA パーソナルフィットネストレーナー

ダイエツ&ビューティースパシャリスト

BASI マットピラティスインストラクター

経歴: ベストボディジャパン2019

熊本大会 準グランプリ

日本大会出場

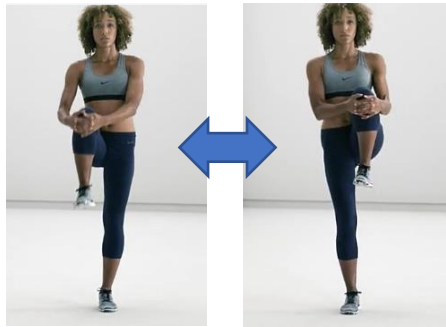
お気軽に
なんでも
ご相談
ください!



運動不足解消！家トレーニング😊

① ニーハグ

立ったまま片足の膝をかかえ、体のほうへ引き寄せる。静止せずに、足を交互に入れ替えながら30秒間行う。



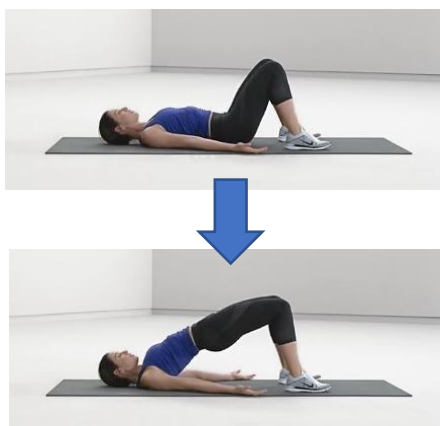
② ハイプランク

四つ這いの姿勢から、両足を後ろに伸ばし、頭から足先が一直線になる姿勢で30秒間キープする。



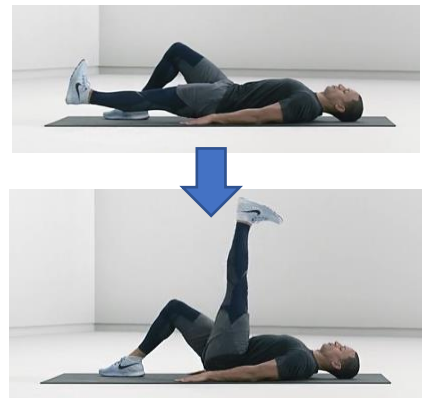
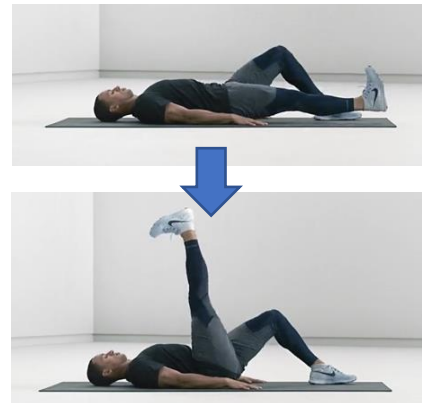
③ ヒップリフト

仰向けになり膝をたて、足の裏で床を押し、お尻を床から持ち上げる。頭から膝が一直線になるところまで上げたら、30秒間キープする。



④ シングルレッグレイズ

仰向けになり膝を立て、片足を伸ばし、伸ばしたほうの足を上下に動かす。30秒間行う。逆の足も同様に行う。



⑤ マウンテンクライマー

ハイプランクの姿勢から、片足ずつ膝を胸に引き寄せる。左右交互に30秒間行う。

