

岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111



暖かい日が増えてきました。
油断せずに手洗い・うがいを継続してくださいね。



今月はお尻の筋肉をつける運動です。
足と胴体をつなぐ部分なのでとても大事な筋肉です。

後ろへの足上げ(お尻)



膝を伸ばしたまま脚をまっすぐ後ろに上げ、キープした後、ゆっくり元に戻す

※腰痛のある人は、少し前傾姿勢で

横への足上げ(お尻)



※つま先、膝・股関節は正面を向ける

ひな飾りを製作中!

