



# 9月スタジオプログラム

プログラム時間

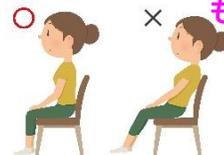
- 20分
- 30分
- 40分
- 有酸素運動40
- 有酸素運動30

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
1.3.4週目 2/16/23日	2・5週目 9/30日	○月曜プログラムを不定期で再開します。ぜひご参加下さい。 ○土曜午前プログラムを隔週で休講させていただきます。 大変ご迷惑お掛けします。 どちらも、開講日程をご確認頂きます様、よろしくお願い致します。			1・3週目 7/21日	2・4週目 14/28日		
9:00							ストレッチ 9:50~10:10	休講
9:30								
10:00	ストレッチ 10:00~10:30	ストレッチ 10:00~10:30	Pコンディショニング 10:00~10:30	Pコンディショニング 10:00~10:30	ボール 10:00~10:30	ストレッチ 10:25~10:55		
10:30								
11:30		ストレッチ 10:40~11:00	ストレッチ 10:40~11:00	ストレッチ 10:40~11:00	Pコンディショニング 11:00~11:30	パレエ 11:10~11:50		
12:00								
12:30	P.Co 12:00~12:30	Pコンディショニング 12:00~12:30	ボール 12:00~12:20				ストレッチ 12:00~12:30	
13:00			サーキット(初級) 12:40~13:10			カーディオキック(上級) 12:50~13:30	※予約制です ↓ サーキット(上級) 13:30~14:00	
13:30	ボール 13:00~13:30				タオルストレッチ 13:00~13:30	ストレッチ 13:45~14:15		
14:30		ボール 13:30~14:00	ストレッチ 13:30~14:00	ストレッチ 13:30~14:00			Pコンディショニング 14:15~14:45	
15:00				ストレッチ 13:40~14:00				
15:30	※P.Co (Pコンディショニング)	ストレッチ 14:30~15:00		ボール 14:30~15:00		Pコンディショニング 15:30~16:00	↑(セルフ)	

## ~夏バテ対策~残暑は姿勢を正して乗り切る!

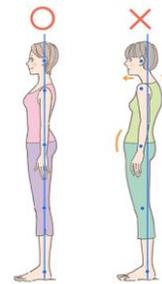
長く続いている厳しい暑さ。そろそろ夏の疲れがたまってくる時期。暑さで疲れて背中が丸くなりやすくなっている。普段から猫背や巻き肩の人はもちろん、その丸い背中が夏バテを引き起こす要因となってしまう。

姿勢の悪さは身体の不調につながり、本来の背骨のカーブが崩れる事で自律神経が乱れる。肩や頭が前に出てしまい、頭痛や肩こりの原因となり肺や胃腸が圧迫され低酸素状態や食欲不振・便秘につながってしまう。また、反り腰は腰痛やポッコリお腹の原因に...  
今一度、自分の姿勢を見直して夏バテの予防・解消をしよう。



### 【立ち姿をチェックしよう】

基本、正しい立ち方は、横から見た時に頭頂部・耳・肩・太ももの付け根の外側・ひざ・くるぶし が、まっすぐ一直線の状態となる。鏡でチェックしてみよう。  
(ポイント)  
○おへそを引き込みながら背中をまっすぐに。頭の上から髪の毛1本引っ張られている様に上へ長く背骨を伸ばす。  
○肩の力を抜く○あごを引いて目線はまっすぐ前へ



### ◎座るときも気を付けよう

家や仕事で座る事の多い人は座る姿勢にも気を付けよう。猫背はもちろん、脚組みや背にもたれかかる様な姿勢も体を疲れさせる。まずは前かがみになってお尻をイスの座面の奥まで引いて座る。ひざは楽に曲げて足を下ろし、背筋を伸ばす。可能なら作業するもの(PC・スマホなど)を目線の高さに近づけて、頭が前に行かない様にするとGOOD!

体操休講日、ご確認下さい。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

快適な環境作りの為、  
スタジオマナーを守りましょう