



2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

9:00 9:30 10:00 10:30 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:30 15:00 15:30	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
	1.3週目 3/17日	2.4週目 10/24日				1.4週目 1/22日	2.3週目 8/15日	1.2.3週目 2/9/16日	4週目 23日	
		休講					休講			
	ストレッチ 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 10:00~10:30	ストレッチ 10:00~10:30	ストレッチ 9:50~10:10		休講	P.Co 10:15~10:45	
		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	ボール 11:00~11:30	バレエ 11:10~11:50			アクティブ 11:10~11:50	
	P.Co 12:00~12:30	ストレッチ 12:00~12:30	ストレッチ 12:00~12:20			ストレッチ 12:00~12:20			ストレッチ 12:00~12:30	
	ボール 13:00~13:30		サーキット(初級) 12:40~13:10		タオルストレッチ 13:00~13:30	カーディオキック(上級) 12:50~13:30			※予約制です↓	
		ボール 13:30~14:00	Pコンディショニング 13:30~14:00	ボール 13:30~14:00		ストレッチ 13:45~14:15			サーキット(上級) 13:30~14:00	
	※P.Co (Pコンディショニング)	ストレッチ 14:30~15:00		Pコンディショニング 14:30~15:00	ストレッチ 13:40~14:00		Pコンディショニング 14:15~14:45		↑(セルフ)	

腰痛を感じたら一番最初に伸ばしたい「もも裏」

「腰がガチガチに固まってこのまま腰痛になりそう・・・」「1日の終わりに必ず腰が痛くなる」腰痛を少しでも感じたら腰だけでなく背中やもも裏など背面が硬くなり始めている。そのまま放置して腰痛が悪化すると、日常生活に支障が出るだけではなく、腰痛と常に付き合わなくてはならない体になってしまいますよ！！

☆一番最初に「もも裏」を伸ばしたい理由

もも裏の筋肉はお尻の下の坐骨から膝裏までついていて、特にお尻のすぐ下の坐骨付近が硬くなっている。繰り返しストレッチをしてまんべんなくもも裏全体が伸びるようになると腰も自然と緩んでくる。

お風呂上りやウォーキングの後など体が温まっている時にしてみよう。最初は硬いゴムを無理に引っ張っているような感覚→根気強く続けて少しでも伸び感を感じるようになったら腰痛がラクになっていく良い目安。

腰痛を感じたら腰を伸ばしたい、ひねりたいと腰自体を何とかしようとするが、直接痛い部分を動かすと悪化する可能性ゼロではないため、腰以外の背中やもも裏からアプローチしていこう。



○片ひざ立ちの状態から両手を床について(手の平をベタッと)息を吐きながらお尻をゆっくり後ろに引く。片側10回から始めよう。

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	

快適な環境作りの為、スタジオマナーを守りましょう