3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・金曜ゴルフレッスンの時間変更に伴い、体操プログラムも時間変更させていただきます。
☆マーク箇所、ご確認よろしくお願いします。

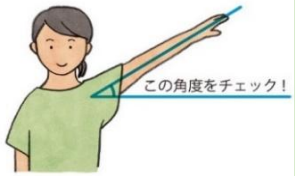
	月曜日		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		日曜日	
	1.3週目	2.4週目					1.4週目	2.3週目	1.2.3週目	4週目
	3/17日	10/24日					1/22日	8/15日	2/9/16日	23日
9:00	休講						ストレッチ 9:50～10:10	休講	休講	
9:30										バランスボード 10:15～10:45
10:00		P.Co 10:00 ～10:30	ストレッチ 10:00～10:30	Pコンディショニング 10:00～10:30	Pコンディショニング 10:00～10:30	ボール 10:00～10:30	ストレッチ 10:25～10:55			
10:30		※P.Co （Pコンディショニング）	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	ストレッチ 11:00～11:30	バレエ 11:10～11:50			ブレスト 11:10～11:50
11:30										
12:00		ボール 12:00 ～12:30	ボール 12:00～12:30	ボール 12:00～12:20				ストレッチ 12:00～12:20	ストレッチ 12:00～12:30	
12:30										
13:00		☆ ストレッチ 12:40 ～13:00		サーキット（初級） 12:40～13:10		☆ ストレッチ 12:45～13:15	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							ストレッチ 13:45～14:15			
14:30			Pコンディショニング 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 13:30～14:00			Pコンディショニング 14:15～14:45	
15:00										
15:30			ストレッチ 14:30～15:00		ボール 14:30～15:00				↑(セルフ)	

ガチガチ背中に要注意！！肩甲骨は動きますか？

寒い季節は特に肩こりを感じやすいが、その原因が肩甲骨周辺の硬さにあるかもしれません。一度、肩甲骨の状態をチェックしてみよう。

〈肩甲骨の可動域チェック〉
①壁に背を付けて立ち、腕を伸ばしたまま肩の位置まで上げる。
（手の平下向きで）
②そのまま壁伝いに腕を上げていく。（肩が一緒に上がらない様に気を付ける）
痛みを感じず無理なく上げられる所まで上げて、角度をチェックしよう。

➡①から②までの上がった角度で判定しよう
0度～45度＝ガチガチ
肩甲骨周辺の筋肉が硬く肩甲骨の動きが悪い
45度～60度＝少し硬め
肩甲骨周辺の筋肉が少し硬く動きも悪くなりだしている
60度～90度＝問題なし
肩甲骨周辺の筋肉が柔軟に動いている



☆胸を張って肩の付け根を耳の後ろに引く意識をすると、左右の肩甲骨が近付く。これが本来の肩甲骨の正しい位置。姿勢の悪さや筋力の低下により、本来あるべき位置から外側に開いてしまい、動きが悪くなる。そのまま放置していると周囲の筋肉が固まって血行も悪くなり、肩こり・猫背や巻き肩・腕の動かしにくさにつながっていく。
肩甲骨を動かすストレッチを行い、周囲の筋肉の動きを良くして本来の肩甲骨の位置へ戻していく様に心掛けよう。

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	~~29~~
~~30~~	~~31~~					

快適な環境作りの為、
スタジオマナーを守りましょう