

Joyful Fitness 通信

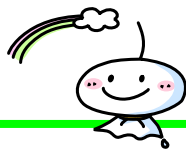
2007年7月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 31

ジメジメした天気が続き、気分もなかなかすっきりしませんが、こんな時にこそ当クラブで体を動かしてさわやかに汗をかいて気分をリフレッシュしてくださいね。

スタッフも会員さんの元気な顔が見れることをとても楽しみにしています



今月の休館日

16日(月)

毎週木曜日



月・水・金の 17:00 から 22:00 まで受付、その他の業務のお手伝いをいくださる方を募集しております。詳しくはスタッフまでお尋ねください。お待ちしております(^ ^)

今月のおしらせ

7月日曜日の教室のご案内(10:30分より)

7月 1日・・・アクティブヨーガ

7月 15日・・・エアロビクス

7月 22日・・・ストレッチポール

7月 29日・・・エアロビクス

運動のプログラムについて

今一度運動メニュー(プログラム)を見直したい方は気軽にスタッフまで声をおかけください。

夏に向けて、部分やせなどもお気軽に!!

各教室もだんだん賑やかになってきています。まだ体験されていない方も気分新たに一度トライしてみませんか?

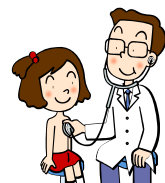


出雲市健康診断が始まります!!

毎年恒例の健康診断の時期がきました。体の中も1年に1回は調べておきましょう。運動の効果も体重・体脂肪だけでなく、体の中から変わっているはずですよ

詳しくはポスターを貼っておりますので、ご覧ください。

期間 7月2日(月)から9月30日までです



今月のちょっといいこと・二の腕対策！！ 各10回2～3セット



-
-
- 片手にダンベルを持ち、反対の脚を後ろへ1歩引き、空いた手を椅子の座面について上体を床と平行に前傾。肘を90度曲げ、脇を締めて体側につける。肘を固定し、ダンベルを後ろへ押し出し、戻す。左右を変えて。



チューブの一端を両脚で踏み、もう一端を反対側の手で持つ。

-
- 肘を曲げ、チューブを握ったこぶしを後頭部に構えて、チューブを張る。



-
- 肘を固定して、腕を伸ばして対角へチューブを引き上げ、戻す。左右を変えて。



椅子に座り、チューブを胸の高さで背中に回し、両端を両手で持つ。脇を締め、肘を曲げ、こぶしをバストラインに構える。この姿勢でチューブを張る。脇を締めたまま手をカラダの前にまっすぐ伸ばし、戻す。