

あなたの健康を「運動」でサポート！

『最近、若くなった？』の秘密は、

SUN健康スタジオのワイワイ・レッスン

腰痛・肩こり・膝痛解消！

認知症予防！

お腹周りスッキリ！

運動不足解消！

3月

4月

グループレッスン内容



| グループレッスン | 月 | 木 | 土（※日程下記参照） |
|----------|--------------|------------|------------|
| 11:00 ～ | 簡単筋トレーニング | 肩こり解消ストレッチ | 肩こり解消ストレッチ |
| 15:00 ～ | ゆったり座ってストレッチ | 簡単筋トレーニング | 簡単ボクササイズ |
| 17:00 ～ | 下半身トレーニング | 腹筋トレーニング | 腰痛改善ストレッチ |
| 18:30 ～ | 肩こり解消ストレッチ | 腰痛改善ストレッチ | |

月・木曜日の日程

3月 4月 第2,第4月曜、木曜日開催

土曜日の日程

3月 21日 4月 4日です。



簡単筋トレーニング
腕、お腹、足、お尻等
いろんなところにアプ
ローチします



ボクササイズ(シニア/簡単)
基本のフォームからコンビ
ネーションまで音楽に合わ
せて楽しく動きます



下半身トレーニング
ストレッチをしながら
お尻や足をしっかり強
化します



肩こり解消ストレッチ
固まりやすい肩、首、
背中周りを重点的に
ほぐします



腹筋トレーニング
腰、股関節あたりはさら
に重点的にじんわりお腹
に効かせる腹筋です



腰痛改善ストレッチ
腰痛の原因が多い、固ま
るお尻や太ももの後ろを
しっかり伸ばします



ゆったり座ってストレッチ
首から下半身にかけて座
りながらほぐす楽々スト
レッチです

喜びの「声」が続々！

買い物ついでにサクッと30分！運
動を始めて身体が変わったのを実
感。翌日の軽さが嬉しく、楽しく
続けられます！



たった30分のレッスンで、座るの
が辛かった股関節が楽に！楽しく
身体が伸びるのを実感でき、家
でも続けられる自信ができました！



仲間と楽しくワイワイ交流できる
から、毎日笑顔で楽しく続けられ
ています！