

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！

運動不足解消！

お腹周りスッキリ！

7月

8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 ~	腰痛改善ストレッチ	ストレッチ用ボール	骨盤底筋トレーニング
15:00 ~	さくっと簡単筋トレ	ゆるっと楽々ストレッチ	簡単ボクササイズ
17:00 ~	ダンス × 有酸素	骨盤底筋トレーニング	ゆるっと楽々ストレッチ
18:30 ~	ストレッチ用ボール	腰痛改善ストレッチ	

月・木曜日の日程

第2第4(月)(木)  
7/27(月)開催 ※21日の振替

土曜日の日程

7/4(土)・11(土)  
8/8(土)・22(土)



**簡単筋トレ**  
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  
せて楽しく動かします



**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座  
りながらほぐす楽々スト  
レッチです



**骨盤底筋トレーニング**  
下腹部の引き締めや姿勢  
改善につながります。

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！