

あなたの健康を「運動」でサポート！

SUN 健康スタジオ
— WAKAYAMA —

『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！

お腹周りスッキリ！

認知症予防！

運動不足解消！

9月
10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 ～	ゆったり全身ストレッチ	ストレッチボール	骨盤底筋トレーニング
15:00 ～	筋トレエクササイズ	お悩み別ストレッチ(腰痛or肩こり)	簡単ボクササイズ
17:00 ～	ストレッチボール	有酸素(ダンス・ポンポン)	ストレッチボール
18:30 ～	お悩み別ストレッチ(腰痛or肩こり)	ゆったり全身ストレッチ	

月・木曜日の日程

9月 (月) 7日 (木) 10日・24日 (土) 12日・26日
10月 (月) 5日・19日 (木) 8日・22日 (土) 17日

土曜日の日程

9月 12日・26日
10月 17日



簡単筋トレーニング

腕、お腹、足、お尻等
いろいろなところにアプ
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



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！



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！



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！



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！