



肩こりが辛い②

肩甲骨が開いて、肩こりが楽に♪



腰が痛い

姿勢がまっすぐになり、腰が気持ちいい♪



足がつかえる

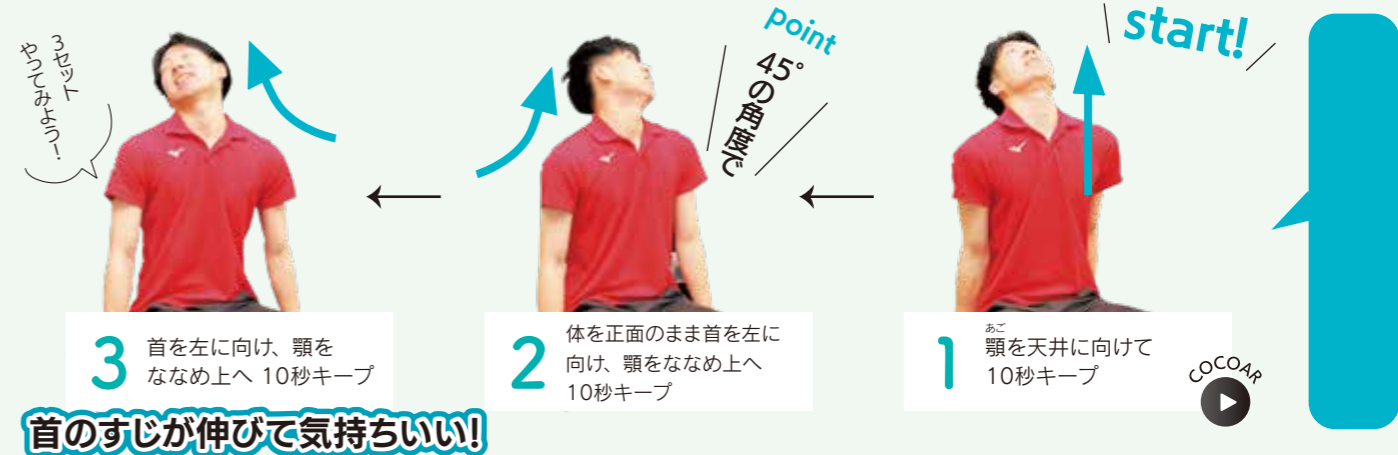
足の裏側が伸びます!



自分の時間がなかなか作れないママの身体には、さまざまな不調が出やすいもの。特に産後から乳幼児の育児期は、授乳や抱っこで背中や肩・首などに負担がかかります。そこで今回は、短時間で簡単にできるストレッチをご紹介します。

教えてくれたのは
アルファジム
園中 常生 さん

- ストレッチの効果は?
- ストレス解消 身体に心地良い刺激が与えられ、リラックス効果が生まれます。
 - 体力増加 継続したストレッチで体力がつくと、疲れにくい身体に。
 - 痩せやすい身体づくり 筋力をつけ代謝が上がると、痩せやすくなります。
- ストレッチを効果的にするには
- 心地よさを感じながら、リラックスしてのぼす
 - 呼吸は止めずに、自然な呼吸で
 - 痛みを感じたら、無理をしない
- それではさっそく、ストレッチを始めましょう♪



首のすじが伸びて気持ちいい!

城ヶ崎 悟展
-アレンジメント-

開催日時
2022年
4/20(水)~5/8(日)
11:00~20:00

場所
マルヤガーデンズ7階
zenzai マージナルギャラリー (鹿児島市呉服町6-5)
作品を通して、鹿児島の皆さんにお会い出来るのを、楽しみにしております。

「保険のしくみ」と「保障のはなし」
ちゃんと理解してから備えたい方へ
いま知りたいお金の知識をわかりやすくご説明します。

開催日
3/24(木)・4/1(土)・13(水)・30(土)
5/11(水)・21(土)・6/1(水)・18(土)・29(水)

時間 13時~14時半 (90分) 定員 感染症対策のため 各回5名限定 場所 ㈱プランニングオフィス (鹿児島市中央町27-3)

お問合せ・ご予約は Tel. 090-2394-4801 akaiwa.a@p-office.jp ファイナンシャルプランナー 赤岩 明香

BODY MAKE & CARE ALPHA GYM

ライカ店限定 夏に向け7... 0から始める春の筋トレ計画!!

キャンペーン期間 4/1(金)~30(土) カウンティング0円入会金0円会費0円

ALPHA GYM ライカ店 TEL099-252-2772

料金プラン(一例) 週1回コース 月額15,500円~

ALPHA GYM WOMAN 天文館店 女性限定 TEL 099-294-9463