

会員様限定

三二講座

やさしい運動で

下半身を鍛える～下腿三頭筋と前脛骨筋～



下腿三頭筋(ふくらはぎ):

かかとを上下させるとポンプ機能が高まり、血流が促進され、冷えとむくみを予防します。

前脛骨筋(すね):

つま先上げで足首が安定し、歩行時の体のバランスが安定します。

※ 筋トレの後は、ストレッチとマッサージ!!

まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー(運動)
野村志津江

●場所: ららぽーと柏の葉北館3F

まちの健康研究所「あ・し・た」

8 / 3 (木)

14:00～15:00

8 / 9 (水)

14:00～15:00

8 / 14 (月)

14:00～15:00

8 / 25 (金)

14:00～15:00

- 服装・持ち物:
運動しやすい服装、
飲み物
フェイスタオル(80cm程度)
- 申し込み不要、無料

今月は、4回実施いたしますが、できるだけ混雑せずゆったり運動していただけるよう、**参加はおひとり3回**までとさせていただきます。ご協力下さいますようお願いいたします。