

2月の臨時休館日・イベント案内など

臨時休館日

臨時休館日はございません。

栄養について

ミニ講座（予約不要・無料）
14日(金),27日(木) 13:50~13:55

カウンセリング（要予約）
27日(木) 14:00~、15:00~

教室プログラム代行案内(1/20時点)

2/17 (月) 午後： 楠見インストラクター ⇒ 常勤
毎週水曜 午後、夜間： 交通事情により内容・担当が変更になる場合がございます。

スタッフのつぶやき：中村 伸子

今年のお正月は雪が無く穏やかに過ごせました。しかしながらやはり雪国。その後は雪が降り積もる日々になりましたね。冬は足場が悪くなり思うようにジムに行けなくなるなど運動しづらくなる日が多くなります。おうちでも体を動かしたいと思ったら、私のオススメはストレッチです。寒くなると実感する肩こり、腰の張り感、関節の違和感などの解消に効果抜群です。私のルーティンは、脚部を中心に股関節周り→背部肩部→腰部→仕上げにヨガの鋤のポーズで背骨周りをすっきりさせて終了します。毎回同じルーティンを行います。時間は15分程度です。翌日に疲れを持ち越さず、翌日はすっきりを実感しています。ストレッチしたい部位は個人差がありますので、疲れを感じる部位を中心に1つのストレッチから行ってみたいはいかがでしょうか？
それでは、また!!



イスの座り方について

座る時間が長くなっていませんか？

頭部が7.5cm前方に出ると
脊柱への負担が18kgに！
⇒頸部痛につながる可能性

背中を丸めず、
背もたれから少し離し、
頭が前に出ないように
気を付けましょう。



前屈したC字のような姿勢で座ると、
上背、頸部、肩、腰部に様々な影響を及ぼします。
その状態が続くと骨盤も後方へ傾き、
上半身も丸まった姿勢となってしまいます。
骨盤を起こして座ることによって、
腰部への負担も軽減できます。
肩こり、腰痛を予防する上でもイスの座り方に
気を付けて過ごしてみましょう。

参照：ケリー・スターレット式「座りすぎ」ケア完全マニュアル

【お問い合わせ】新潟市秋葉区新津東町3-4-28
電話：0250-21-2566（ウオーム直通）

ホームページはこちら

