

こちらJヴィレッジフィットネスクラブです。

今回は、前回・前々回とお送りした「お尻」のトレーニングと合わせて行ってほしい「お尻」のストレッチをご紹介します！トレーニング後はしっかりとストレッチをして筋をほぐしましょう♪

「お尻」のストレッチ編

ストレッチは呼吸を止めずに、自然な呼吸で行うようにしましょう!!

●「お尻」のストレッチ-1

方 法：①片方の脚を前に出し、あぐらをかくように膝を曲げ床に倒します。反対の脚は、後ろに伸ばします。
※この時、両手でしっかりとバランスをとるようにしましょう!! (写真1)
②少しずつ上半身を前に倒しながら、体重を前にかけていきます。
お尻の筋肉が伸びているのを感じたら、20~30秒ほどキープで♪

背筋は真っすぐ!
左右にふれず、前に
体重をかけましょう!



ポイント：体重をしっかりと前にかけていくことを心がけましょう!
(※左右にふれると、「大殿筋」が伸びにくくなります。)
左右交互に3セットを目安に行いましょう♪

●「お尻」のストレッチ-2

方 法：①仰向けになり、両膝を軽く曲げ、片方の脚を反対の脚に乗せ、横に倒します。(写真2)
②両手で下にある方の脚(太もも)を抱えるようにし、胸の方に引きつけていきます。(写真3)

ポイント：上に乗せている脚の方のお尻に伸びている感じがあつたら、20~30秒ほどキープしましょう!
左右交互に3セットを目安に行いましょう♪



乗せる位置は
足首付近でOK!!



両手でしっかりと
抱えましょう!

※この場合は右のお尻に
伸び感があります!



※「お尻」のストレッチ ~椅子編~

①片方の脚を反対の脚にかけ、横に倒します。(写真4)
②背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと上半身を前に倒しましょう!(写真5)



ポイント：
背中が丸まらないように
注意しましょう!
左右交互に20~30秒を
3セットを目安に♪

背筋は真っすぐ!
胸を脚に近づけていきます!

Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ

~レッスンプログラムがリニューアル!!!~

好評開催中のレッスンプログラムに新しい仲間が加わりました♪♪

スタジオでは、新しいサーキットトレーニング「ARKE de サークット」が、プールでは「アクアピクス」が開催されています!興味のある方はぜひ参加してみてください!

レッスンプログラム等のお問い合わせ
☎0240-23-7013 まで

(営業時間 火曜~金曜 午前10時~午後9時、
土曜 午前10時~午後4時30分、定休日:日・月曜)



Jヴィレッジ
フィットネスクラブ
トレーナー

えんどう けんいち
遠藤 健一

●担当スタジオプロ
グラム:コンディ
ショニング



広野町内ごみ収集カレンダー

8月

9月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
				可燃			可燃	ペットボトル プラスチック	不燃	可燃			
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
	可燃	ペットボトル プラスチック	不燃	可燃			可燃	ペットボトル プラスチック	カン類	可燃			
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
	可燃	ペットボトル プラスチック	カン類	可燃			可燃	ペットボトル プラスチック	ビン類	可燃			
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
	可燃	ペットボトル プラスチック	ビン類	可燃			可燃	ペットボトル プラスチック		可燃			
25	26	27	28	29	30	31	29	30					
	可燃	ペットボトル プラスチック		可燃			可燃						

広野町内でのごみの収集について

8月および9月の広野町内でのごみ収集日は次のとおりです。

ごみステーション周りの汚れが大変目立ちます。ごみを出す場合は「ごみと資源の分け方・出し方」を確認し、指定ゴミ袋に分別して、収集日当日に自宅近くのごみステーションボックス内に出してください。

カセットボンベ・スプレー缶類を出す際は、爆発や火災など事故になる恐れもあります。必ず使い切ってから穴をあけて出してください。なお、ライター類も同様に使い切ってから出すようにしてください。

粗大ごみを出すときは、南部衛生センター【TEL0240-25-4609】へ3日前まで連絡してください。受付時間は、午前8時30分から午後3時45分までです。収集業者がご自宅まで回収しにお伺いします(有料です)。

ご家庭で不要となった衣類は、広野町役場、広野町公民館に古着リサイクルボックスを設置しています。資源の再利用によるごみの減量にご協力ください。

また、古紙類(新聞、ダンボール、雑誌など)については、広野町役場車庫にて随時回収しています。

【指定袋販売店】

- 島村金物店
- 渡辺金物店
- 株四倉屋
- 堀江商店
- 福島さくら農協広野支店
- 広野薬局
- セブンイレブン広野町店
- ファミリーマートJヴィレッジ前店
- ニツ沼直売所
- イオン広野店
- ニューヤマザキデイリーストア
広野みらいオフィス店
- ローソン
広野下北迫店
- ローソン
広野折木店