

こちらJヴィレッジフィットネスクラブです!

今回は皆さまも気になるであろう「お尻」のトレーニングを紹介していきます。
シェイプアップを目指して、皆さまもぜひ運動してみましょ♪

~「お尻」のトレーニング編~

●ヒップリフト

方 法：①仰向けになり、両膝を曲げます。

両手は腰の辺りに置いて、バランスをとれるようにしましょう！（写真1）

※できる方は膝を深く曲げ、かかとをお尻のほうへ近づけましょう！

②つま先を上げ、かかとでバランスを保ちお尻を持ち上げます（写真2）

ポイント：肩から膝までが一直線になるように姿勢を保ちましょう!!
20~30秒キープを目安に3セット行いましょう!!!

写真①



しっかりと膝を
曲げましょう!

写真②



身体のラインは
一直線に!

●ドンキーキック

方 法：①四つ這いの姿勢をとります。

※肩の真下に手のひら、股関節の下にひざがくるポジションをとります。（写真3）

②膝を曲げたまま、片足を天井に向かって上げましょう。（写真4）

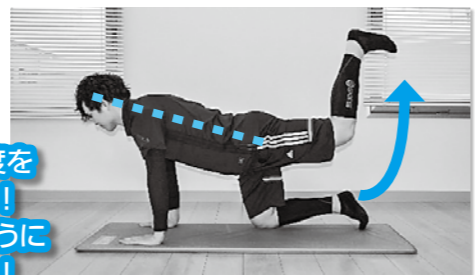
ポイント：高く上げようと思って、腰が反ってしまう場合があるので注意し
ましょう!!
10~15回を目安に3セット行いましょう♪

写真③



膝の角度は90度を
維持したまま!
腰が反らないように
行いましょう!

写真④



Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ

スタジオプログラム開催中!!!

各インストラクターによるスタジオプログラムが開始となりました! ヨガ、Fat Burning、コンディショニング、ランナースーツキット、ストレッチボールなど様々なプログラムを実施しています。ぜひ参加してみてください♪

問 ☎0240-23-7013

NEWスタッフ



ふしなみ しょう
藤浪 章 です!!
よろしくお願ひします!!

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

6月

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

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

広野町内でのごみの収集について

6月および7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。広域職員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