

トレーナー在室日

2月

2026

柔らかくならう
～開脚への道～

第2弾
お尻をほぐす
臀部のストレッチ

- ① 両ひざを曲げ
横に倒す
更に内側の膝を
足先で押さえる
※左右変える



- ② 片膝を体の前に90度、後ろに90度
で置き、胸を前の膝に近づける
※左右変える



- ④ あぐら姿勢で前傾



足先は前後におく
※左右変える

30秒ずつゆとりと
行ないましょう

- ③ 片膝を曲げて
伸ばしている片足の
外側へおく
※左右変える



上半身
を少し
捻る

無理のない
範囲でね



日	月	火	水	木	金	土
1	2 9:30~ 14:30	3	4 9:30~ 14:30	5	6 9:30~ 14:30	7
8	9 9:30~ 14:30	10	11 9:30~ 12:30	12	13 9:30~ 14:30	14
15	16 9:30~ 14:30	17	18	19	20 9:30~ 14:30	21
22	23 9:30~ 12:30	24	25 9:30~ 14:30	26	27 9:30~ 14:30	28
急遽、休止や時間変更になる場合がございます。 掲示、HP、お電話などでの確認をお願いいたします。						



千葉市中央区
蘇我コミュニティセンター