

トレーナー在室日

4月

2026

柔らかくならう
～開脚への道～

第4弾
ハムストリングを伸ばす
もも裏のストレッチ

① タオルやチューブを片足にかけて伸ばし、ゆっくりと胸の方へ引き寄せる

※左右変える



② イスの背もたれや机などにつかまり、息を吐きながら、上体を床と水平になるように伸ばしていく



30秒ずつゆくりと
行ないましょう



③ イスに浅く座り、片足を伸ばす
ゆっくりと、前傾姿勢になりながら、胸を張る

※左右変える



立位でできる人は、イスや台に足を乗せ、③と同様に行う

※左右変える



無理のない
範囲でね



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

急遽、休止や時間変更になる場合がございます。
掲示、HP、お電話などのご確認をお願いいたします。