



柳橋保育園 子育て支援 エクササイズ通信

Vol. 01

2020年6月号

こんにちは
柳橋保育園の子育て支援でダンスとピラティスのレッスンを担当してます、
インストラクターのRyocoです。

外出自粛で身体が硬くなってる方も多いですねよね。。

簡単で気持ちよく身体が動くようになるストレッチや
ちょこっとトレーニングをお伝えしていきます。
部屋の限られたスペースでも安全にできるので、
よかったら参考にされてください。



背中・肩のストレッチ

前かがみや、抱っこの姿勢が長い
と、背中や肩甲骨、肩まわりは固
まったままになってます。

普段は見えてないところ、手が届
きにくいところだったりしますね。
その後ろ側の筋肉を動かして使っ
ていきます！



QRコードを読み取ると、
エクササイズの動画が見られ
ます♪

今月のエクササイズ①

横向きになり、胸を広げて後ろの肩甲
骨を動かすストレッチ

・呼吸を深く入れながら腕を前と後ろ
に広げていきます。



今月のエクササイズ②

四つ這いで、背骨のまわり1つ1つ
動かしていくトレーニング

・呼吸を深く入れながら、骨盤、お腹まわ
りから順番に動かしていきます。



社会福祉法人至誠学舎東京
柳橋保育園
〒202-0023
東京都西東京市新町1-11-25
TEL 042-461-3673

