

件名：「撃退！ポッコリお腹エクササイズ」をご紹介します！／健康づくり通信 2023.8.18

阪急阪神 健康づくり通信

2023.8.18

皆様こんにちは！

年齢とともに体型の変化が気になりますが、何か運動をされていますか？
今回は、特に気になる方が多い“ポッコリお腹”にアプローチするエクササイズをご紹介します。

約8分間の短いエクササイズなので、毎日行い、ポッコリお腹の解消を目指しましょう！

★☆☆・…………—

<優しい格闘技エクササイズ>

脂肪燃焼エクササイズ

撃退！ポッコリお腹

—…………・★☆☆

タイガースフィットネスクラブ ラフィットのインストラクター 柳田浩志(やなぎだこうじ)さんによる、「初心者にも安心！『優しい格闘技エクササイズ』」。

今回は、「ポッコリお腹」に効果的な腹筋運動をご紹介します！
短時間ですが、腹筋全体にアプローチしていくトレーニングです。
リズムに合わせて元気よく、一緒に体を動かしていきましょう。

※体調に異常を感じた方、痛みを感じられた方は無理をせず中止してください。

《チャプター》

- ・オープニングトーク（今回のエクササイズの概要説明）
- ・ポッコリお腹解消の腹筋運動
- ・エンディングトーク

▼動画はこちら

<https://x.gd/A8CwC>

その他の人気動画も
掲載しています♪

◆脂肪燃焼エクササイズ

「ウエストシェイプ」

「足・お尻」

「二の腕・背中」

◆体幹 UP エクササイズ

「姿勢改善」

など

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□