

件名：「お腹のたるみに！ウエストシェイプ」をご紹介します！／健康づくり通信 2024.2.9

阪急阪神 健康づくり通信

2024.2.9

皆様こんにちは！

“冬太り”とよく言われますが、冬はお鍋やスイーツなど美味しいものがたくさんある季節です。ついつい食べ過ぎていませんか？

今回は、簡単な動きでウエストシェイプに効果的なエクササイズをご紹介します！

★☆☆・…………—

＼すぐできる！／

<“運動不足解消”エクササイズ>

「お腹のたるみに！ウエストシェイプ」

—…………・★☆☆

タイガースフィットネスクラブ ラフィットインストラクターの柳田浩志(やなぎだこうじ)さんによる、「すぐできる“運動不足解消”エクササイズ」。

今回はウエストを引き締める腹筋運動と、インナーマッスルを鍛えるエクササイズを行っていきます。

食べ過ぎたぽっこりお腹にアプローチ！

春に向けて、すっきりした綺麗なボディーラインを目指していきましょう！

※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)
- ・ ウエストを引き締める腹筋運動&インナーマッスルトレーニング
- ・ エンディングトーク

▼動画はこちら

<https://x.gd/c0nJR>

その他の人気動画も
掲載しています♪

「猫背解消ピラティス」
「腰のだるさ解消ストレッチ」
「撃退！ポッコリお腹」
「ウエストシェイプ」
「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)

□-----□