

健康計画書 運動計画

誰もが簡単にできる 運動
メニューが用意されています

Healthy Life Concierge

2007年11月13日よこそ 東洋 花子様

健康計画の運動メニューの一覧です。
常理をせずに、継続して運動をしていきましょう。

健康計画

2007年11月13日発行

期間	運動内容
1-8-15日	ウォーキング 一日一回 バランス 一日一回
2-9-16日	ウォーキング 一日一回 体幹バランス 一日一回
3-10-17日	ウォーキング 一日一回 スロープシュアアップ 一日一回
4-11-18日	ウォーキング 一日一回 プランク 一日一回
5-12-19日	ウォーキング 一日一回 サイドリフト 一日一回
6-13-20日	ウォーキング 一日一回 ローテーションフライ 一日一回
7-14-21日	ウォーキング 一日一回 フロントレイズ 一日一回

もどる

このページを印刷する

BACK 背中 バランスポーズ

両つまみ指で手を肩の下につく。
膝を屈らせずに、腰の角度は90°。

足を伸ばしながら右手と左腕をそれぞれ前後に思い切り伸ばす。
床と平行になるように、右肩を真下に降ろす。

印刷する

運動プログラムに、自社のノウハウや器具を盛り込むこともできます

毎日 運動をきちんとできたかの記録管理もできます

