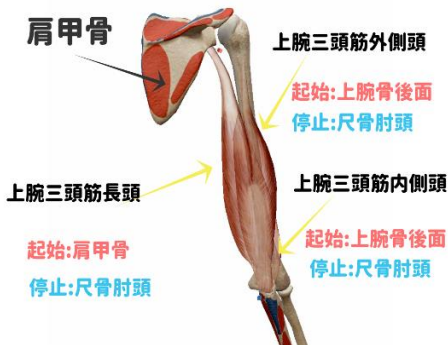




：今月のカラダ：

【二の腕（上腕三頭筋）】

上腕三頭筋の位置関係



頭が3つに分かれているので
上腕「三頭」筋という名前です。

引き締めるには、まず、
尺骨（肘から下の小指側の骨）と
肩甲骨が正しい位置にあること。
肩を開き、掌が前向き状態で
肩甲骨から大きく腕を回し、
刺激を与えましょう。

電話番号変更 & ブログお引越しのお知らせ

●お急ぎの場合はこちらまで
090-7881-4253
080~の番号をご登録いただいで
いるメンバーさまは、
お手数ですが登録の変更をお願い
いたします☺



●ブログは、HP内「カラダ通信」
で更新していきます。⇒



ブログ



Facebook



LINE

：今月のセルフケア：

【夏の快眠術】

しっかり寝て免疫力UP!



寝る90分前から、少しの工夫で質の良い睡眠を得られます。

- ①室温を少し低めにしておく。
- ②お風呂は90分前に。ぬるめのお風呂に10分ほど浸かる。
- ③寝るときに、頭の上半分を冷やす。

(お風呂に入る前に、大きめの保冷材やアイスノンで
枕の上半分を冷やしておく◎)

【先月の八木】

テニスで同じクラスの方に、手作りの梅ジュースをもらい
ました。テニスやランニングで
汗をかいた後、お風呂上りに
氷水で割ってゴクゴク飲むと
もう、最高です！
疲労回復、美肌効のほか、
二日酔いにも効くそうです☺



寄付金額：390,820 円 (7/31現在) 売上の一部を積立て寄付しています。

#B3E04E

#6B950B

#3C4D05

#BE655E

#7C771D

#EBE348

#dbddc4

#2A3417

毎日続けること。

普段の姿勢で顎を引きすぎないこと。

