

2024年2月の重点目標



株式会社 アシスト



運動不足解消～自宅エクササイズ

自宅で短時間でも運動をして、健康に！

例年に比べ、雪が少なく、生活しやすい冬ですが、雪かきもしない冬、運動不足になっていませんか？運動不足は、筋力の衰え、肥満、うつ病などのリスクを高めます。自宅で出来る、筋トレや有酸素運動を行い、運動不足を解消しましょう！まずは短時間でもOK！無理のないペースで、毎日続ける事が大切です！慣れてきたら、少しずつ時間を延ばしましょう。

自宅で出来るエクササイズ

- その場で足踏み10分間
- その場でジャンプ50回
- プランク 30秒×2セット
- 腹筋・背筋・スクワット 10回×3セット



オススメ！エクササイズ動画

グッピーアプリでは数百本のエクササイズ動画を無料で見る事が出来ます。楽しく自宅レッスンしてみませんか？

グッピーヘルスケア で検索

体験出来るエクササイズ

- ・ストレッチ
- ・ヨガ
- ・ピラティス
- ・筋トレ
- ・エアロビ
- ・チアダンス
- ・ボクシング

他

GUPPY

