



ザ パース エクササイズ

# THE PERTH EXERCISE

## パースでかんたん まいにちエクササイズ

ここパースでも、すっかり冬の到来を感じる季節となりました。この時期、どうしても家の中で過ごす時間が増え、エクササイズが不足ぎみになります。そこで、今号特集ではちょっとした合間にも“まいにち”楽しく続けられる、“かんたん”エクササイズをご紹介します。

パースならではの生活シーン毎に、エクササイズを知るパース在住のお2人と共にご案内します。屋外でも屋内でも今まで見過ごしてきた時間を使って、無理なく続けられる魅力的なエクササイズとなっていますので、是非、チャレンジしてみてください。

取材協力：一之瀬 沙織さん／前島 一貴さん

※ 記事の内容は効果や効用を保証するものではありません。事故やけがなどについては、本誌編集部は一切責任を負いかねます。十分注意して行ってください。

※ エクササイズの名前や方法は、本誌独自のものとなっております。

※ 「一度に行うエクササイズの目安」と「ここに効く」は、弊社独自の基準で表記しています。