



2PM

天気予報では午後から雨?!  
いったん家に帰って洗濯物を取り込もう。

パースならではの!

## ハンガー干しの洗濯物を クローゼットにらくらく収納

クローゼットが大きいので、ハンガーに掛けて乾かした洗濯物をそのまま収納できます。このエクササイズは、そのハンガーに掛かった洗濯物をクローゼットに戻すタイミングで行ないます。

## ウエスト・シェイプ

背筋を伸ばして、上半身をねじる  
エクササイズです。

一度に行う  
エクササイズの目安

左右 10回×1セットで1日3セット

ここに効く

ウエスト周り

1



ハンガーに掛かっている服を片手で持ちます。クローゼットの服を掛ける突っ張り棒を背にして、足は肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。空いているもう片方の手は、軽く腰に当てます。

2



下半身は動かさずに上半身をねじって、腕を伸ばしてクローゼットに服を掛けます。そして、反対側も同様に行ないます。

POINT /

上半身をねじる時は、頭から足先まで一本の軸が通っていると仮定して、体がブレないように動かします。



服を持っている手の側から、両足を軸にして、後ろに振り向くように上半身だけをねじります。この時、かかとをつけたまま行います。

NG X



上半身をねじる時に、軸となる両足が動かないように、つま先は正面を向いたままにします。

気をつけよう!