

100回 立ち上がりチャレンジ!



暑い日が続きますが、筋力アップを目指して
元気な自分を目指しましょう!



椅子からの立ち上がり運動にチャレンジしてみませんか?
立ち上がりを繰り返し行い、少しずつ回数を増やしながら

✨ **100回達成を目指します!** ✨

実施時間

午前 **10:45~**

午後 **15:30~**



実施時間: 約**20分**

参加方法



チャレンジしてみたい方は
**スタッフに
お声掛けください!**

運動の進め方

- ✓ 8秒間のカウントに合わせて立ち上がりと着座を行います。
- ✓ 最初から100回できなくても大丈夫です。
- ✓ 疲労感が出現したところを目安に、さらに+10回程度を目標にして、少しずつ回数を増やしていきましょう。
- ✓ 途中で終了することもできます。

8秒間の動き (1サイクル)

1	2	3	4	5	6	7	8
8秒間の カウント スタート!	7	6	立つ	4	座る	2	1
1サイクル=8秒							

⚠️ ご注意ください

- 運動後、翌日に筋肉痛や疲労感が出現する場合があります。
- 運動中に痛みや体調不良がある場合は、すぐにスタッフへお知らせください。



水分補給も
忘れずに!

まずは
できる回数
から!

目指せ100回!

