



「肩、腰、股関節、膝が痛い・足がつる・脚がしびれる・顔がたるむ・シミが増えた」など、最近よく聞くようになりました。長く運動を続けるには、「ケア」が大切です。
 そこで今月の土曜日18時からは、「コンディショニング」の時間にします！
 ジムにある道具を活用して、体を元気に、そして癒していきましょう！
 【持参物】 マット

日	月	火	水	木	筋	土
						1
						14時～姿勢改善 ★ 足首から下の筋トレ (ジム)
						17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
2	3	4	5	6	7	8
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with 下半身強化	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 ★ 頭・耳・首 自律神経調整 (ジム)
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					
						月3200円 メンバー募集
9	10	11	12	13	14	15
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with ストレッチ	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 ★ 胸郭を柔らかくして 呼吸を楽に (ジム)
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					
						室内靴必要
16	17	18	19	20	21	22
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ バランスボール (ジム) ★		14時～(早体) フォームローラー with かじりたくなるお腹	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 ★ 猫背改善！-5歳！ (ジム)
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					
23	24	25	26	27	28	29/30
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ 体楽になるストレッチ (ジム) ★		14時～(早体) フォームローラー with しなやか背骨	13時～ZUMBA GOLD(早体) 14時～ZUMBA (早体)		早良体育館2F
	14時～15時15分 リラックスヨガ& フェイシャルヨガ (ジム) ★ ※鏡とマットが必要					
						【6月分予約開始日】 ★のレッスン要予約 ・ネットでのご予約をお願いします 5月26日(日)夜20時～

【場所】 ●四箇田団地ジム (ジム) ●早良体育館 (早体) ●ともてらす (とも) ●早良公民館 (早公)