

トレーナー在室日

6月
2023

～湿邪（しつじゃ）～

湿邪とは、蒸し暑い時期、体内の水分や老廃物がうまく排出されず、むくみや頭痛などの症状をきたす心身の不調のことです。

予防として、ウォーキングやヨガなどの軽い運動で汗をかいて、体の水分代謝を促しましょう。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2 9:30~ 12:30	3
4	5 9:30~ 14:30	6	7 9:30~ 14:30	8	9 9:30~ 14:30	10
11	12 9:30~ 14:30	13	14 9:30~ 14:30	15	16	17
18	19 9:30~ 14:30	20	21 9:30~ 14:30	22	23 9:30~ 12:30	24
25	26 9:30~ 14:30	27	28 9:30~ 12:30	29	30	
						

急遽、休止や時間変更になる場合がございます。
 掲示、HP、お電話などでの確認をお願いいたします。