

トレーナー在室日

7月
2023

～人の体の約60%は水分～

＜水分（体液）の役割＞

1. 血液として酸素や栄養分を運び、老廃物を体外へ出す。
2. 体温上昇の際、汗として熱を逃がし体温を維持する。

これらの水分を一番多く含んでいる部位は、**筋肉**です。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1						
2	3 9:30~ 14:30	4	5 9:30~ 14:30	6	7 9:30~ 12:30	8
9	10 9:30~ 14:30	11	12 休館日	13	14 9:30~ 14:30	15
16	17 9:30~ 12:30	18	19 9:30~ 14:30	20	21	22
23	24 9:30~ 14:30	25	26 9:30~ 14:30	27	28 9:30~ 14:30	29
30	31 30					31