

トレーナー在室日

9月
2023

～ 汗 ～

汗の原料は**血液**です

良い汗・・・発汗するまでに、ミネラルなどの成分が
血中へ再吸収され、99%水分が排出
されるさらさらな汗。

悪い汗・・・血中へ再吸収する「ろ過機能」が働か
ず、水分と共にミネラルや老廃物などが
一緒に排出される、べたべたな汗。



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