

トレーナー在室日

10月
2023

～スポーツの秋～

体を動かしてみたい！と思っても、急に動かすのはケガのもと。

スポーツやトレーニングの前に、まずは関節や筋肉をほぐして行う準備運動、すなわちダイナミックストレッチを行いましょう！

可動域を広げると様々な動きに対応しやすくなり、ケガの回避、基礎代謝の向上につながります。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 9:30～ 12:30	5	6 9:30～ 12:30	7
8	9	10	11 9:30～ 12:30	12	13 9:30～ 12:30	14
15	16	17	18 9:30～ 12:30	19	20 9:30～ 12:30	21
22	23	24	25 9:30～ 12:30	26	27	28
29	30	31				
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。						