

トレーナー在室日

8月

2026

初めてご利用の方は
こちらからどうぞ



8月の健康アドバイス

暑さに負けず、元気に毎日を過ごしましょう！

水分補給

のどが渇く前に、
こまめに水分をとりましょう！

栄養（たんぱく質）

毎食、たんぱく質を
1品プラス！

運動

無理のない運動を続けて、
体力をキープ！

休養・睡眠

しっかり眠って、
疲れを回復！

今日からできることをひとつずつ♪
みんなで健康的な毎日を過ごしましょう！❤

できることから
はじめて
いきましょう！

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