

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3月** | | | | **4月** | | | |
| **水曜日** | **3／5** | **3／12** | **3／19** | **3／26** | **4／2** | **4／9** | **4／16** | **4／23** |
| 朝 | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ |
| 夜 | 20：30～ | 20：30～ | 20：30～ | 20：30～ | 19：30～ | 19：30～ | 19：30～ | 19：30～ |
| **金曜日** | **3／7** | **3／14** | **3／21** | **3／28** | **4／4** | **4／11** | **4／18** | **4／25** |
| 昼 | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ |
| **2ヶ月の**  **ポイント** | 変形性ひざ関節症予防月間  **変形性ひざ関節症は、年齢を重ねるにつれて**  **「ひざの軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、曲**  **げ伸ばしの制限とともに「ひざの変形」が起**  **こる病気です。**  **◎太ももやお尻の筋肉をつけましょう。**  **◎骨盤を正しい位置に導く努力をしましょう。** | | | | | | | |

**★お月謝の銀行引き落としは、今後も大歓迎です。ご希望の方はフロントにお申し出ください。**

**★変形性膝関節は、骨盤の歪みによるところが大きく、それに筋力低下が起こると拍車をかけてしまうようです。**

**この２ヶ月は、骨盤調整と太ももの筋肉をつけることを意識して動きましょう！**

