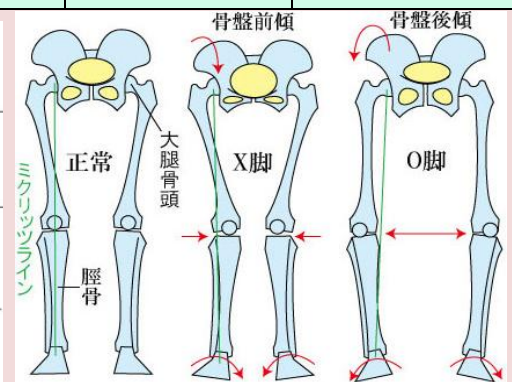
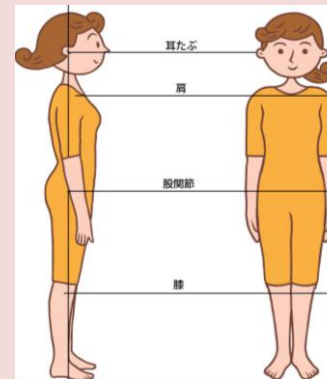
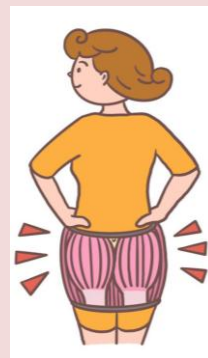




水中ウォーキング教室予定表



	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	<p>変形性ひざ関節症予防月間</p> <p>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。</p> <p>◎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。</p>							



★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！