

筋膜リリース・健康体操 予定表

月	日	回数	テ ー マ
7月	1日	10回	上半身ほぐし
	8日	11回	下半身ほぐし
	15日	12回	頭痛予防改善
	22日	13回	椅子を使った筋トシ
	29日		
8月	5日	14回	肩こり予防改善
	12日	15回	ひざ痛予防改善
	19日	16回	猫背の予防改善
	26日		
9月	3日	17回	身体のゆがみ改善
	10日	18回	身体の回線運動改善
	17日	19回	転倒予防
	24日		

※黄色枠は健康体操です。運動靴をご用意ください。

※上記予定は変更になる場合がございます