

筋膜リリース・健康体操 予定表

月	日	回数	テーマ
10月	7日	20回	腰痛予防改善
	14日	21回	血行促進
	21日	22回	代謝アップ
	28日		
11月	4日	23回	前面ほぐし
	11日	24回	背面ほぐし
	18日	25回	バランス力向上
	25日		
12月	2日	26回	姿勢改善
	9日	27回	全身ケア
	16日	28回	息切れ防止
	23日		
	30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