

筋膜リリース・健康体操 予定表

月	日	回数	テ ー マ
4 月	1 日	1 回	肩こり予防改善
	8 日		
	1 5 日	2 回	ひざ痛予防改善
	2 2 日	3 回	転倒予防改善
	29 日		
5 月	6 日		
	13 日	4 回	血行促進
	20 日	5 回	身体の回旋運動改善
	27 日	6 回	正しい歩き方
6 月	3 日	7 回	腰痛予防改善
	10 日	8 回	姿勢改善
	1 7 日	9 回	体力維持向上
	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