



8月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
28 事務局休	29	30	31	1	2	3
				14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		18:30 かけっこ 19:00 Jrチャレンジ	19:30 ストレッチボール&コアトレ	
4 事務局休	5	6	7	8	9	10
			楽しい山歩き (月山)	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス		18:30 かけっこ 19:00 Jrチャレンジ 19:30 バランスボール	13:30 運動不足	14:00 エアロピクス
11 事務局休	12	13	14	15	16	17
						10:00 ピラティス
18 事務局休	19	20	21	22	23	24
				14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	14:00 エアロピクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス		18:30 かけっこ	19:30 ストレッチボール&コアトレ	
25 事務局休	26	27	28	29	30	31
				14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		18:30 かけっこ 19:30 バランスボール		

9月からノルディックウォーキング教室再開です。

ノルディックウォーキングはポールを使うことで全身の筋肉を刺激するので、通常のウォーキングよりもエネルギー消費量が20%も上がります。膝への負担も少なく、肩こりや腰痛の緩和にも効果的です。

過ぎしやすくなってくるこれからの季節に是非お勧めします。

月1~2回花スポ会員は無料で参加できます。



夏の疲れは8月後半から秋口にかけてやってきます。

早目にケアして乗り切りたいですね。食事・運動・睡眠は人間の生活の上でも基本的な活動の一部です。この3つを見直し、整えることで疲れの解消になります。

