



3月の臨時休館日・イベント案内など



臨時休館日

3月の臨時休館日はございません。

栄養について

ミニ講座（予約不要・無料）	カウンセリング（要予約）
13日(木),28日(金) 13:50~13:55	28日(金) 14:00~

教室プログラム代行案内(2/20時点)

毎週水曜 午後、夜間：交通事情により内容・担当が変更になる場合がございます。

スタッフのつぶやき：橋本 浩司

まだまだ雪や寒さも続き、なんとなく背中も丸くなりがちですが、背伸びをして、深呼吸をすると心も身体もスッキリしますよ！

もうすぐ春ですね♪私にとって、春の楽しみのひとつ！野球！まもなく球春！大リーグ（MLB）の日本開幕戦、プロ野球（NPB）、そして地元オイシックスや春の選抜高校野球と楽しみは続きます♪

みなさまにとっての推しのチームはどこですか？

そして、今年は観る楽しみと共に、昔一緒に汗を流した仲間にかけて、久しぶりに野球をやろうと思っています♪

生涯スポーツのひとつとして、今から楽しみです！

関節を動かすストレッチ

暖かい日も増え、少しずつ体を動かしやすい日が増えてくる頃です。まずはしっかりとストレッチを実施して、けがをしないように気を付けましょう♪

1. 足首まわし

つま先を地面につけ、ゆっくりと足首をまわす（反対まわしも実施）

★各10回程度（左右）
※壁につかまってもOK！



2. ひざまわし

ひざに手をそえて、左右交互にゆっくりまわす

★10回程度



3. 肩まわし

肩に手をそえ、肘で円を描くようにゆっくりと肩をまわす（反対まわしも実施）

★各5回程度

