

# 6月

月	火	水	木	金	土	日
			<b>ピンコロ教室</b> 13:30-15:00 好摩公民館 講義室 <b>タグラグビー</b> 18:15-19:45 巻堀小 体育館 1	かんたん 教室 エアロ 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 2	3	4
<b>ヨガ</b> 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 5	<b>ZUMBA®</b> 18:30-20:00 好摩公民館 講義室 6	<b>ハタヨガ</b> 9:45-11:15 勤労者研修センター (啄木記念館横) 7	<b>ピンコロ教室</b> お休み <b>タグラグビー</b> 18:15-19:45 巻堀小 体育館 8	かんたん 教室 美BODY 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 9	10	11
<b>ヨガ</b> 18:30-20:00 好摩コミュニティ センター和室 12	<b>ZUMBA®</b> 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 13	<b>ハタヨガ</b> 9:45-11:15 好摩公民館 2F和室 14	<b>ピンコロ教室</b> お休み <b>タグラグビー</b> 18:15-19:45 巻堀小 体育館 15	かんたん 教室 筋トレ お休み 16	17	18
<b>ヨガ</b> 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 19	<b>ZUMBA®</b> 18:30-20:00 古川重機2F (鉄工団地内) 20	<b>ハタヨガ</b> 9:45-11:15 勤労者研修センター (啄木記念館横) 21	<b>ピンコロ教室</b> 13:30-15:00 好摩公民館 講義室 <b>タグラグビー</b> 18:15-19:45 巻堀小 体育館 22	かんたん 教室 美BODY 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 23	24	25
<b>ヨガ</b> 18:30-20:00 古川重機2F (鉄工団地内) 26	<b>ZUMBA®</b> 18:30-20:00 好摩公民館 講義室 27	<b>ハタヨガ</b> 9:45-11:15 好摩公民館 2F和室 28	<b>ピンコロ教室</b> 13:30-15:00 勤労者研修センター <b>タグラグビー</b> 18:15-19:45 巻堀小 体育館 29	かんたん 教室 筋トレ 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 30	予定 はじめて プール教室 幼児〜小3まで 10:30-12:00 渋民B&G 海洋センター 24	

詳しくは、別紙をご覧ください!



この季節は雨が多く、また湿度が高く、体の中にも湿気が溜まりやすいです。体内の水分調節がうまくいかず、体がだるかったり、むくみやすくなり、気分も憂鬱になります。身体に溜まった湿気のことを「湿」と呼び、湿が過剰に停滞して排出されにくい状態になっていることを「湿邪」といいます。余分な湿の排出を促して、高温多湿なこの時期を快適に過ごしましょう!