



あ・し・たの宅トレ

～コロナに負けずに筋力アップ!～

会員様限定

2020年11月

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口	2 先勝	3 文化の日 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口
8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝
15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅
22 大安	23 勤労感謝の日 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝					

- ◆ 別紙の5つの運動のうち、**3つ以上運動した日は「○」**をつけてください。
内訳は、ストレッチ1+スクワット+筋トレ1（スクワットは必須）
- ◆ 11月は「○」10個ごとに、**花王のバブ**1個プレゼント。記入したカレンダーを忘れずにあ・し・たにご持参ください。（月をまたいでも大丈夫です。）
- ◆ プレゼントの際に、あ・し・たの会員カードNo.を確認させていただきます。カードも忘れずにご持参ください。
- ◆ 運動アドバイスの日にお越しいただければ、野村先生から正しいやり方やポイントを伝授していただけます！
- ◆ このカレンダーの用紙がない方は、スタンプが押せるカレンダー状のものでしたら、何でもOKです。
- ◆ 毎月体組成を測定して、運動の成果を確かめましょう！
- ◆ 2021年1月以降については、別途お知らせいたします。



あ・し・たの宅トレ

～コロナに負けずに筋力アップ!～

会員様限定

2020年12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝
13 友引	14 先負	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負
20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅
27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負		

- ◆ 別紙の5つの運動のうち、3つ以上運動した日は「○」をつけてください。
内訳は、ストレッチ1+スクワット+筋トレ1（スクワットは必須）
- ◆ 12月は「○」10個ごとに、**花王のめぐリズム**1個プレゼント。記入したカレンダーを忘れずにあ・し・たにご持参ください。（月をまたいでも大丈夫です。）
- ◆ プレゼントの際に、あ・し・たの会員カードNo.を確認させていただきます。カードも忘れずにご持参ください。
- ◆ 運動アドバイスの日にお越しいただければ、野村先生から正しいやり方やポイントを伝授していただけます！
- ◆ このカレンダーの用紙がない方は、スタンプが押せるカレンダー状のものでしたら、何でもOKです。
- ◆ 毎身体組成を測定して、運動の成果を確かめましょう！
- ◆ 2021年1月以降については、別途お知らせいたします。