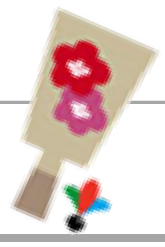
あ・し・たの宅トレ

会員様限定

～コロナに負けずに筋力アップ!～

2021年1月

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

- 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＋筋トレ1＋スクワット　（スクワットは必須）
- 1月からは「○」10個ごとに、**花王のめぐりズムかバブ**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。
- 運動の方法は、野村先生のアドバイスの日にご指導いただけます。
- 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あれば、なんでも結構です。
- 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4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

会員様限定

～コロナに負けずに筋力アップ!～

2021年2月

日	月	火	水	木	金	土
	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安 建国記念日	12 先勝	13 友引
14 先負	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 赤口 天皇誕生日	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安						

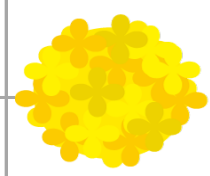
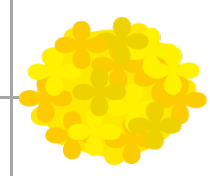
- 別紙の5つの運動のうち、**3つ以上運動した日は「○」**をつけてください。
  内訳は、ストレッチ1＋筋トレ1＋スクワット　（スクワットは必須）
- 1月からは「○」10個ごとに、**花王のめぐりズムかバブ**1個プレゼント。記入したカレンダーを忘れずにあ・し・たにご持参ください。（月をまたいでも大丈夫です。）
- プレゼントの際に、あ・し・たの会員カードNo.を確認させていただきます。カードも忘れずにご持参ください。
- 運動の方法は、野村先生のアドバイスの日にご指導いただけます。
- このカレンダーの用紙がない方は、スタンプが押せるカレンダー状のものであれば、なんでも結構です。
- 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4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

会員様限定

～コロナに負けずに筋力アップ!～

2021年3月

日	月	火	水	木	金	土
	1 赤口	2 先勝	3 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 友引
14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 春分の日 先負
21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引			

- 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＋筋トレ1＋スクワット　（スクワットは必須）
- 1月からは「○」10個ごとに、**花王のめぐりズムかバブ**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。
- 運動の方法は、野村先生のアドバイスの日にご指導いただけます。
- 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あれば、なんでも結構です。
- 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4月以降については、別途お知らせいたします。