

# イトマンインフォメーションカレンダー

## ITOMAN INFORMATION CALENDAR



日付	曜日	授業	行事	日付	曜日	授業	行事	
1	土	成人		16	日	成人		
2	日	成人		17	月	婦人	ウォーキング	
3	月	休校日		18	火	婦人	成人	
4	火			19	水	成人		
5	水			20	木	婦人	ウォーキング	
6	木		婦人	ウォーキング	21	金	婦人	
7	金		婦人		22	土	成人	
8	土	成人		23	日	成人		
9	日	成人		24	月	婦人	ウォーキング	
10	月	婦人	ウォーキング	25	火	婦人	成人	
11	火	婦人	成人	26	水	成人		
12	水	成人		27	木	婦人	ウォーキング	
13	木	婦人	ウォーキング	28	金	婦人	退会届×切	
14	金	婦人	休会届×切	29	土	月末休校日		
15	土	成人		30	日			
				31	月			

### 皆様へのお願い

- 休会届は、当月14日までです。
- 退会届は、当月28日までです。
- クラス変更は、前月28日までです。
- プールに入る際はアクセサリー等は外して下さい。
- プールに入る際はシャワーを浴びて下さい。

### 休校日のお知らせ

5月  
3日(月)～5日(水) 休校日  
29日(土)～31日(月) 月末休校日

6月  
29日(火)～30日(水) 月末休校日



### 1日無料体験実地中!

お友達・ご家族を紹介して  
一緒にイトマンライフを送りませんか?  
この機会に是非!お友達・ご家族のご紹介  
お待ちしております(\*▽\*)



日付	曜日	授業	行事	日付	曜日	授業	行事
1	火	婦人	成人	16	水	成人	
2	水	成人		17	木	婦人	ウォーキング
3	木	婦人	ウォーキング	18	金	婦人	
4	金	婦人		19	土	成人	
5	土	成人		20	日	成人	
6	日	成人		21	月	婦人	ウォーキング
7	月	婦人	ウォーキング	22	火	婦人	成人
8	火	婦人	成人	23	水	成人	
9	水	成人		24	木	婦人	ウォーキング
10	木	婦人	ウォーキング	25	金	婦人	
11	金	婦人		26	土	成人	
12	土	成人		27	日	成人	
13	日	成人		28	月	婦人	ウォーキング
14	月	婦人	ウォーキング	29	火	月末休校日	
15	火	婦人	成人	30	水		

◎5月・6月一般開放はありません

# 手首と手指のストレッチ！！

物を握る、絵や文字を書く、パソコンや携帯電話を操作する。  
私たちは日常の動作で気づかないうちに手を酷使しています。  
そこで今回は手首と手の指のストレッチをご紹介します。



木村先生

多摩校でも頑張ります★  
イトマンマスターズで  
会いましょう！

- ★①肘をまっすぐ前に伸ばします。
- ②掌を下向きにした状態から指先を下に向け  
身体の方に曲げます。  
気持ちいと感じる所で止めましょう。
- ※呼吸は止めずにおこないましょう

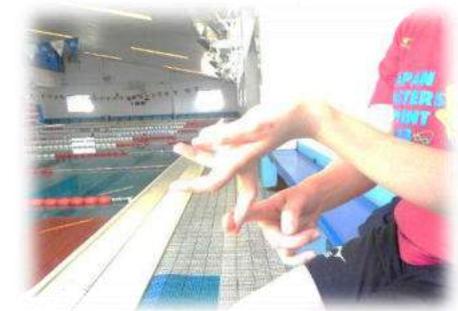


- ★掌の向きを上向きに変えて同じように  
おこないましょう。



## プチっと編！

指も手首と同じようにおこないましょう。  
一本ずつゆっくり伸ばしてみましょう。



## 新入社員紹介

亀森 賢

(かめもり けん)

得意種目：自由形

長距離

