

# 月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.93



2019年も早くも1ヶ月が経ちました。平成もあと3ヵ月となり、新元号も気になってくる頃ですよ。さて、そんな今月のお題は、最近全国で猛威を振るっている「インフルエンザ」についてです。

今年のインフルエンザの患者数は200万人を越え、全国各地で警報がなっている状況となっています。インフルエンザになると、**高熱**が出ることが多く、**全身の関節痛や倦怠感、悪寒**などが流行するのは、12月から3月頃までで、くしゃみや咳などの**飛沫感染**が感染源として上げられます。

1日～3日間の潜伏期間もあり、知らない内に菌が蔓延したりもしてしまいます。**マスク**をしたり、**手洗いうがい**を徹底して、予防に努めましょう！！



## ～トレーニングルームからのお知らせ～

### 「ピラティススクール」

日程：2月10日・17日・3月3日・10日（日曜日・全4回）

時間：10：00～11：30（9：30に受付開始）

料金：全4回3,000円 1回参加850円

### 「フラインターフットサル」

日程：3月8日（金曜日）

時間：21：00～23：30（20：30に受付開始）

料金：1チーム、4,000円

※詳しくは別紙申込書をご覧ください。

## ～2月の予定～

### ★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～  
の三回で時間は30分程度を予定しています。

### ★ランニングコースが利用できない日

2月2日・3日・9日・10日・11日・  
14日・16日・17日・21日・23日・24日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。  
詳細はスタッフにお尋ねください

