

フレンズジム通信



2020年6月号

★受給者証の更新について★

お子様のお誕生日の月末までに更新していただき、各店舗へご提出下さい。また、受給者証の記載事項に変更がある場合もご提出下さい。新しい受給者証が届くまでに時間がかかりますので、お早めに手続きを行ってください。何かご不明な点等ありましたら、遠慮なくご連絡下さい。宜しくお願い致します。



★着替えについて★

気温が高い日が多くなっています。子どもたちは元気いっぱい活動し、汗を流す姿が見られます。気温に合わせた着替えやタオルをご持参ください。また、体操中は動きやすい生地 of 服を着用していただくとより動きやすいと思います。ご協力をお願いいたします。

～おうちでできる運動にチャレンジ！～

【親子でできるタオルとり】

真ん中の線を決めて、タオルを引っ張り合いましょう。親子対決はどちらが勝つでしょうか♪



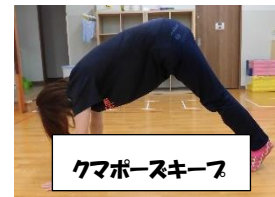
【体幹トレーニング】



片手片足上げキープ



腕立て伏せキープ



クマポーズキープ

ぜひ試してみてください\(^o^)/