



新緑の季節到来です。立花の頃、葉膳では夏に向けて心臓と小腸の動きが活発になる頃と言われるそうです。5月旬の食材は、あさり、筍など。しっかりと体を休め、栄養を高めて、健やかに過ごしてください。

 昨年の私	
なりたい私	
今月のテーマ	

5月の美人のスケジュール

P:ピラティス
G:ジャイロキネシス
 2022 **5**
 May

🕒 運動・食事・睡眠などの記録&メモにお使いください

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1 10:00~G
2 9:00~P	3	4 9:00~G	5	6	7	8 10:00~P
9 9:00~G	10	11 9:00~P	12	13	14 10:00~P	15 10:00~G
16 9:00~P	17	18 9:00~G	19	20	21 10:00~P	22 10:00~G
23 9:00~P	24	25 9:00~G	26	27	28 10:00~P	29 10:00~G
30						

今月のワーク

「心臓ダイヤル」

【方法】

胸の上に手のひらを重ね、心臓のダイヤルを回すように胸から側屈する

【効果】

肋骨が柔らかくなり、呼吸が広がる

やってみてくださいね

memo

