


2026年4月～2026年7月

ナックルスポーツクラブフィットネスカレンダー

4月

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

7月

日	月	火	水	木	金	土
 梅雨時期は気圧や寒暖差、湿度等の影響により、心身の不調を来しやすくなります。規則正しい生活と食事を心がけましょう！						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	 「のどが渇いた」と感じた時、体はすでに脱水状態になりかけています。そうなる前に、意識的に水分補給をしましょう！高温下や運動中は発汗量が増えるため前後での水分補給が大切です。			

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

休館日

ナックルスポーツクラブ

☎06-6843-7007

〒560-0036

大阪府豊中市蛸池西町2-7-26

営業時間

月～金/10:00～22:00

土 / 9:00～20:00

休館日

ゴールデンウィーク休館日あり