








～2月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
2/1(金) 14:00	首・肩・背中を楽しくほぐそう!	うちわ・網ボール	
2/7(木) 14:00	チェアエクササイズ	いす	
2/12(火) 14:00	リズムに合わせてカラダを温めよう!	フープ	
2/22(金) 14:00	ボールを使って肩コリの予防と改善	ソフトジム	
2/26(火) 14:00	頭も身体もシェイプUP!	なし	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
2/8(金) 14:00	お腹周り中心トレーニング!	メディシンボール	
2/14(木) 13:10	自分の体重を使って筋力トレーニング	なし	
2/17(日) 14:00	サーキットトレーニング	いろいろ	

パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
2/2(土) 19:10	サーキットトレーニング	いろいろ	
2/9(土) 17:30	バランストレーニング	メディシンボール バランスディスク	