










～4月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
4/5(金)14:00	肩こり予防・改善運動	フープ	
4/9(火)14:00	転倒予防エクササイズ	ラダー	
4/18(木)14:00	リズムエクササイズ	ソフトジム	
4/26(金)14:00	骨盤を整えましょう	チューブ	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
4/2(火)14:00	マットの上で筋トレ	なし	
4/11(木)14:00	全身くまなくトレーニング	ダイナバンド	
4/14(日)14:00	サーキットトレーニング	いろいろ	
4/19(金)13:10	全身の筋力UP	メディシンボール	
4/23(火)14:00	夏に向けてボディシェイプ!	リズムファイター	

パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
4/13(土)17:30	サーキットトレーニング	いろいろ	
4/20(土)19:10	全身筋トレ&ジャンプ系	メディシンボール	