










～10月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
10/ 5 (木) 14:00～	ウォーキングエクササイズ	なし	
10/10 (火) 14:00～	肩まわりを動かそう！	網ボール	
10/20 (金) 14:00～	腰痛予防運動	カラーこん棒	
10/24 (火) 14:00～	ボールを使ってリズムEX ～上半身をほぐしましょう～	ソフティ	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
10/ 1 (日) 10:00～	肩周りを中心にトレーニング	ダイナバンド	
10/12 (木) 14:00～	バランストレーニング	ソフトジム	
10/15 (日) 10:00～	スロー&バランス全身トレーニング	なし	
10/17 (火) 14:00～	ヒップ中心トレーニング	ダイナバンド	
10/29 (日) 10:00～	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	
10/14 (土) 17:30～	バランス向上筋トレ	メディシンボール	
10/28 (土) 17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ	