










## ～11月教室予告表～


### ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
11/ 3 (金) 14:00～	じゃんけんで脳とカラダトレ!	なし	
11/ 9 (木) 14:00～	脳トレと素早さをup!	ラダー	
11/14 (火) 14:00～	リズムに合わせて脳トレ	ラダー	
11/24 (金) 14:00～	運動機能を上手に使うためのトレーニング	タオル、ソフティ	
11/30 (木) 14:00～	リズムエクササイズ	ソフトジム	

### かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
11/ 7 (火) 14:00～	いすでしっかり筋トレ!	いす	
11/12 (日) 14:00～	下半身の筋トレ&持久力up!	ステップ	
11/16 (木) 14:00～	自重負荷トレーニング	なし	
11/26 (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	
11/ 4 (土) 19:10～	サーキットトレーニング	いろいろ	
11/18 (土) 19:10～	全身ハードトレーニング	ステップ、メディシン	