









～12月教室予告表～



ストレッチ&ライトEX教室

| 日程 | 内容 | 手具 | |
|------------------|----------------|----------|---|
| 12/ 5 (火) 14:00～ | 関節を意識して身体を動かそう | メディシンボール |  |
| 12/14 (木) 14:00～ | リズムEX | なし |  |
| 12/22 (金) 14:00～ | 遊びながら体幹トレーニング | いす、ソフトジム |  |
| 12/26 (火) 14:00～ | 体操で脳トレ | なし |  |

かんたん筋トレ教室

| 日程 | 内容 | 手具 | |
|------------------|--------------|-------|---|
| 12/ 3 (日) 10:00～ | 冬に負けない身体づくり! | なし |  |
| 12/ 7 (木) 14:00～ | バランス&筋力アップ | ソフトジム |  |
| 12/15 (金) 14:00～ | スタイルアップ筋トレ! | なし |  |
| 12/17 (木) 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 | |
|------------------|-------------|------------------|---|
| 12/ 2 (土) 17:30～ | サーキットトレーニング | いろいろ |  |
| 12/ 9 (土) 19:10～ | ジャンプ系&全身筋トレ | ステップ メディシンボール |  |