








## ～2月教室予告表～


### ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
2/2(木)14:00～	ボールを使って脳トレ	網ボール	
2/9(木)14:00～	空間認識エクササイズ	おて玉	
2/14(火)10:00～	ウォーキングエクササイズ	なし	×
2/21(火)14:00～	リズムで全身エクササイズ	カラーこん棒	

### かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
2/10(金)14:00～	小さい筋肉も大きい筋肉も鍛えましょう！	リズムファイター	
2/16(木)14:00～	全身エクササイズ	メディシンボール	
2/19(日)10:00～	サーキットトレーニング	いろいろ	
2/22(水)10:00～	バランス&スロートレーニング	なし	×
2/28(日)10:00～	体幹トレーニング	ソフトジム	

### パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
2/18(土)19:10～	全身筋トレ	メディシンボール	
2/25(土)17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ	