









～3月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
3/3(金)14:00～	転倒防止エクササイズ	ラダー	
3/7(火)14:00～	バランスエクササイズ	うちわ・網ボール	
3/17(金)14:00～	リズムを使って身体を動かそう	なし	×
3/22(水)10:00～	春に向けて、肩まわりスッキリ体操	タオル	
3/30(水)14:00～	身体をほぐしましょう	チューブ	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
3/5(日)14:00～	全身しっかりトレーニング	ステップ台	
3/10(金)14:00～	ボールを使って全身トレーニング	メディシンボール	
3/16(木)14:00～	リズムでサーキット	チューブ	
3/19(日)14:00～	サーキットトレーニング	いろいろ	
3/28(火)14:00～	バランス系トレーニング	なし	×

パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
3/4(土)19:10～	全身筋トレ	ダイナバンド ソフトジム	
3/11(土)17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ	