








～4月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
4/6(木) 14:00～	リズムエクササイズ	ソフトジム	
4/12(水) 10:00～	リズム体操	なし	×
4/21(金) 14:00～	ボディコントロールの向上エクササイズ	網ボール	
4/25(火) 14:00～	肩&お腹周りスッキリエクササイズ	フープ	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
4/2(日) 10:00～	自重負荷トレーニング	なし	×
4/14(金) 14:00～	ボールでお腹シェイプ!	メディシンボール	
4/16(日) 10:00～	全身トレーニング	ステップ台	
4/18(火) 14:00～	軽い負荷で全身を鍛えましょう!	リズムファイター	
4/27(木) 14:00～	自重負荷トレーニング	なし	×
4/30(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	
4/8(土) 19:10～	下半身と体幹を鍛えましょう!	メディシンボール ラダー	
4/29(土) 17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ	