











## ～5月教室予告表～


### ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
5/ 2(火) 10:00 ～	ウォーキングエクササイズ	なし	
5/11(木) 14:00 ～	脳トレ&全身エクササイズ	ラダー	
5/19(金) 10:00 ～	肩周りをほぐしましょう！	タオル	
5/23(火) 14:00 ～	スポンジボールを使って筋力UPもできる全身運動	ソフティ	
5/31(水) 10:00 ～	リズム体操	なし	

### かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
5/ 5(金) 10:00 ～	お腹周りをシェイプアップ！	メディシンボール	
5/12(金) 14:00 ～	ひっぱり全身トレーニング	チューブ	
5/14(日) 14:00 ～	バランス&スロートレーニング	なし	
5/25(木) 14:00 ～	チェアエクササイズ	いす	
5/28(日) 14:00 ～	サーキットトレーニング	たくさん	

### パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
5/13(土) 17:30 ～	下半身を中心に筋力&筋持久力UP	ステップ	
5/27(土) 17:30 ～	サーキットトレーニング	たくさん	