










## ～6月教室予告表～



### ストレッチ&ライトEX教室

| 日程              | 内容               | 手具     |   |
|-----------------|------------------|--------|---|
| 6/ 8 (木) 14:00～ | 音楽に合わせて身体を動かそう！  | カラーこん棒 |  |
| 6/13 (火) 14:00～ | ボールを使ったリズムエクササイズ | ソフトジム  |  |
| 6/23 (金) 14:00～ | 肩こり予防エクササイズ      | フープ    |  |
| 6/29 (木) 14:00～ | 頭と身体のエクササイズ      | ステップ   |  |

### かんたん筋トレ教室

| 日程              | 内容                           | 手具   |   |
|-----------------|------------------------------|------|---|
| 6/ 1 (木) 14:00～ | 全身の筋トレ                       | ステップ |    |
| 6/ 6 (火) 14:00～ | チューブの特性を活かした<br>関節に優しいトレーニング | チューブ |   |
| 6/11 (日) 10:00～ | ゆっくり動いて、筋力・バランスUP            | なし   |  |
| 6/16 (金) 14:00～ | いすで簡単！全身筋トレ！                 | いす   |  |
| 6/25 (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       |   |
|-----------------|-----------------|----------|---|
| 6/17 (土) 17:30～ | 下半身中心に筋力&筋持久力UP | メディシンボール |  |
| 6/24 (土) 19:10～ | サーキットトレーニング     | いろいろ     |  |