

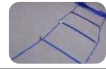









## ～7月教室予告表～


### ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
7/7(金) 14:00～	肩こり予防エクササイズ	フープ	
7/13(木) 14:00～	上半身を動かそう!	フープ	
7/21(金) 10:00～	転倒予防エクササイズ	ラダー	
7/25(水) 14:00～	肩周りをほぐそう!	カラーこん棒	

### かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
7/4(火) 14:00～	下半身を中心に鍛えよう!	ステップ リズミーファイター	
7/9(日) 14:00～	チェアエクササイズ	いす ダイナバンド	
7/14(金) 14:00～	お腹周りを中心に!	メディシンボール	
7/20(木) 14:00～	家でもできる! 自重負荷トレーニング	自体重	
7/23(日) 14:00～	サーキットトレーニング	いろいろ	
7/26(水) 10:00～	小さい筋肉から大きい筋肉まで しっかり鍛えましょう!	リズミーファイター	

### パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
7/22(土) 19:10～	サーキットトレーニング	いろいろ	
7/29(土) 17:30～	バランス能力向上を目指す 全身筋トレ	メディシンボール	