












～8月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
8/4(金) 10:00～	身体と頭を使ってリフレッシュ	あみボール	
8/10(木) 14:00～	チェアエクササイズ	いす	
8/18(金) 14:00～	リズムエクササイズ	うちわ	
8/22(火) 14:00～	ボールを使って色々な感覚を養おう	ソフティ	
8/30(水) 10:00～	夏で疲れた身体をほぐしましょう!	ストレッチローラー	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
8/3(木) 14:00～	大きな筋肉をしっかりトレーニング	ソフトジム	
8/6(日) 10:00～	自重負荷トレーニング	自体重	
8/8(火) 14:00～	身体の内側に意識を向けてみよう!	リズムファイター	
8/15(火) 14:00～	身体の軸を意識して全身トレーニング	メディシンボール	
8/20(日) 10:00～	サーキットトレーニング	いろいろ	
8/24(木) 14:00～	下半身を中心にトレーニング	ステップ	

パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
8/5(土) 19:10～	リズムに合わせて筋力・筋持久力UP!!	ステップ メディシンボール	
8/19(土) 19:10～	サーキットトレーニング	いろいろ	