











## ～9月教室予告表～


### ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
9/7(木) 14:00～	まじめにラジオ体操をやってみよう!	なし	
9/12(火) 14:00～	頭からつま先まで楽しく運動しよう	いす	
9/22(金) 14:00～	打って投げて肩スッキリ運動	網ボール	
9/26(火) 14:00～	リズム体操	フープ	

### かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
9/1(金) 14:00～	下半身を中心に!	ラダー	
9/3(日) 14:00～	自重負荷トレーニング	なし	
9/5(火) 14:00～	体幹バランストレーニング	タオル ストレッチローラー	
9/14(木) 14:00～	体幹のトレーニング	メディシンボール	
9/17(日) 14:00～	サーキットトレーニング	いろいろ	
9/29(金) 14:00～	全身の筋トレ	チューブ	

### パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
9/2(土) 17:30～	バランス向上筋トレ	メディシンボール	
9/30(土) 17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ	