








～12月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
12/4(火)14:00	身体を整えよう	チューブ	
12/13(木)14:00	リズムEX	なし	
12/21(金)14:00	肩関節の可動域をあげる！！	ソフトジム	
12/25(火)10:00	股関節EX	ソフティ	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
12/14(金)10:00	下半身のトレーニング	ラダー	
12/18(火)13:10	リズムに合わせて筋トレ	リズムファイター	
12/27(木)14:00	自重負荷トレーニング	なし	

パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
12/8(土)19:10	バランスを意識した筋トレ	バランスディスク メディシングボール	
12/15(土)17:30	サーキットトレーニング	いろいろ	