











～2月教室予告表～


ストレッチ & ライトEX教室

日程	内容	手具	
2/ 1 (木) 14:00～	正確に素早く動いてみよう！	ラダー	
2/ 9 (金) 14:00～	脳みそに刺激を与えよう！	ソフトジム	
2/15 (木) 14:00～	頭と身体を一緒にトレーニング	ステップ	
2/23 (金) 14:00～	ボールを使って肩まわりをほぐそう！	ソフティ	
2/27 (火) 14:00～	リズムEX	タオル	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
2/ 2 (金) 14:00～	肩まわり強化筋トレ	ダイナバンド	
2/ 8 (木) 14:00～	家でもできる筋トレ	いす	
2/13 (火) 14:00～	小さい筋肉をつかって、 身体を内からあたためよう！	ソフトジム	
2/18 (日) 10:00～	サーキットトレーニング	いろいろ	
2/20 (火) 14:00～	CM中にできるかんたん筋トレ	タオル	

パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
2/17 (土) 17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ	
2/24 (土) 19:10～	コーディネーション & 全身筋トレ	メディシンボール ラダー	