










～3月教室予告表～


ストレッチ & ライトEX教室

日程	内容	手具	
3/ 6 (火) 14:00～	身体を整えよう	チューブ	
3/15 (木) 14:00～	肩まわりをほぐそう！	ソフティ	
3/20 (火) 14:00～	頭とカラダを動かそう！	カラーこん棒	
3/30 (金) 14:00～	身体を起きく動かそう	フープ	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
3/ 1 (木) 14:00～	小さい負荷で身体を鍛えよう！	リズミーファイター	
3/ 4 (日) 14:00～	お腹まわりを中心に♪	メディシンボール	
3/18 (日) 14:00～	サーキットトレーニング	いろいろ	
3/23 (金) 14:00～	おうちでできる全身筋トレ	ソフトジム	
3/27 (火) 14:00～	下半身強化！	ラダー	

パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
3/10 (土) 19:10～	サーキットトレーニング	いろいろ	
3/31 (土) 17:30～	その場でサーキット	チューブ メディシンボール	