

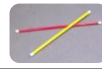








～4月教室予告表～


ストレッチ & ライトEX教室

日程	内容	手具	
4/ 3 (火) 14:00 ～	筋膜をほぐそう	ストレッチポール	
4/13 (金) 14:00 ～	リズムEX	ソフティ	
4/19 (木) 14:00 ～	上半身をすっきり楽ちんに♪	こん棒	
4/24 (火) 14:00 ～	身体を操る能力をUPしよう！	タオル ソフティ	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
4/1 (日) 10:00 ～	いろいろな筋肉をつかってみよう！	サントバンド	
4/12 (木) 14:00 ～	全身の筋トレ+バランストレーニング	なし	
4/17 (火) 14:00 ～	コアトレーニング	メディシンボール	
4/27 (金) 14:00 ～	自体重で全身筋トレ	なし	
4/29 (日) 10:00 ～	サーキットトレーニング	いろいろ	

パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
4/14 (土) 17:30 ～	ジャンプ系 & 全身筋トレ	ステップ メディシンボール	
4/28 (土) 13:30 ～	サーキットトレーニング	いろいろ	