









～5月教室予告表～



ストレッチ & ライトEX教室

| 日程 | 内容 | 手具 | |
|-----------------|-----------------|------|---|
| 5/ 8 (火) 14:00～ | 肩まわりを動かそう！ | 網ボール |  |
| 5/18 (金) 10:00～ | リズムに合わせて全身スッキリ！ | タオル |  |
| 5/24 (木) 14:00～ | チェアエクササイズ | いす |  |
| 5/29 (火) 14:00～ | 梅雨を乗り越えるシェイプアップ | うちわ |  |

かんたん筋トレ教室

| 日程 | 内容 | 手具 | |
|-----------------|-----------------|----------|---|
| 5/10 (木) 14:00～ | サーキットトレーニング | ステップ台 |  |
| 5/13 (日) 14:00～ | 自重トレーニング | なし |  |
| 5/15 (火) 14:00～ | スロートレーニング | ダイナバンド |  |
| 5/25 (金) 14:00～ | 夏に向けてシェイプアップ筋トレ | リズムファイター |  |

パワートレーニング教室

| 日程 | 内容 | 手具 | |
|-----------------|---------------|-------------------|---|
| 5/12 (土) 17:30～ | サーキットトレーニング | いろいろ |  |
| 5/19 (土) 19:10～ | ジャンプ系 & 全身筋トレ | メディシンボール ステップ台 |  |