









## ～6月教室予告表～

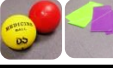
### ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
6/8(金)14:00～	肩まわりスッキリエクササイズ	ソフトジム	
6/12(火)14:00～	パタパタトレーニング	うちわ	
6/28(木)14:00～	弾ませる！転がす！ボールエクササイズ	バランスボール	

### かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
6/1(金)14:00～	下半身を中心に！	イス ソフトジム	
6/7(木)14:00～	軽い負荷でしっかりトレーニング	リズムファイター	
6/10(日)10:00～	バランス&体幹トレーニング	ストレッチローラー	
6/19(火)14:00～	マッスルコントロール	自重	
6/24(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	
6/2(土)19:10～	バランスを意識した筋トレ	メディシンボール ダイナバンド	
6/23(土)17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ	