





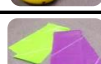


～7月教室予告表～


ストレッチ & ライトEX教室

日程	内容	手具	
7/3(火)14:00～	筋膜をほぐそう	ストレッチローラー	
7/12(木)14:00～	夏に向けて!! ラジオ体操をおさらいしよう	なし	
7/27(金)14:00～	リズムに合わせてシェイプUP!!	うちわ	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
7/6(金)14:00～	自重負荷トレーニング	なし	
7/8(日)14:00～	全身の筋カトレーニング	ソフトジム	
7/22(日)14:00～	大きい筋肉を鍛えて代謝UP!	メディシンボール	
7/31(火)14:00～	歩くのが疲れなくなるトレーニング	ダイナバンド	

パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
7/14(土)17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ	
7/21(土)19:10～	体幹を意識した全身筋トレ	メディシンボール バランスディスク	