









～8月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
8/2(木)14:00～	リズムEX	ソフトジム	
8/17(金)14:00～	リズムに合わせて全身エクササイズ	フープ	
8/21(火)14:00～	肩まわりをほぐしましょう!	フープ	
8/30(木)14:00～	チェアエクササイズ	いす	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
8/10(金)14:00～	日常生活の動きでトレーニング	ダイナバンド	
8/14(火)14:00～	姿勢を意識しながらトレーニングしましょう	ストレッチローラー	
8/19(日)10:00～	サーキットトレーニング	いろいろ	
8/23(木)14:00～	自重負荷トレーニング	なし	

パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
8/11(土)17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ	
8/18(土)19:10～	全身筋トレ&アジリティ(素早さ)	ステップ台 リズムファイター	