
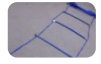








～9月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
9/7(金)14:00～	ゲーム感覚でエクササイズ	フープ	
9/11(火)14:00～	股関節まわりをたくさん動かそう	ラダー	
9/27(木)14:00～	リズムEX	フープ	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
9/14(金)14:00～	日常生活の動きでトレーニング	ダイナバンド	
9/16(日)14:00～	下半身をしっかりトレーニング	ステップ台	
9/18(火)13:10～	筋持久力UPトレーニング	リズムファイター	
9/28(金)14:00～	より速く・強く動かす為の筋肉トレーニング	メディシンボール	
9/30(日)14:00～	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	
9/8(土)19:10～	サーキットトレーニング	いろいろ	
9/29(土)17:30～	バランス&アジリティ(素早さ)	ステップ台 メディシンボール	