










～6月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具
6/7(金)14:00～	空間の感覚をみがこう！	網ボール・うちわ 
6/11(火)14:00～	転倒予防エクササイズ	ラダー 
6/21(金)14:00～	肩甲骨を動かそう！	ソフトジム 
6/27(木)14:00～	身体を整えよう	いろいろ 

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具
6/4(火)14:00～	自重トレーニング	自重 
6/14(金)14:00～	全身の筋力トレーニング	サントバンド 
6/16(日)10:00～	全身しっかりトレーニング	ソフトジム 
6/20(木)13:10～	じんわりと効く！！全身トレーニング	メディシンボール 
6/23(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
6/8(土)17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ 
6/29(土)19:10～	バランストレーニング	バランスディスク メディシンボール 