








～1月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
1/11(金)14:00	チェアエクササイズ	いす	
1/17(木)14:00	弾まし、転がし、全身エクササイズ	バランスボール	
1/22(火)14:00	肩こりの予防と改善	ソフトジム	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
1/8(火)13:10	脱正月太り！全身の筋トレ！	チューブ	
1/18(金)10:00	重いボールで大きい筋肉を鍛えよう	メディシンボール	
1/24(木)13:10	ボールを使ってしっかり全身トレーニング	ソフトジム	
1/27(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	
1/12(土)17:30	サーキットトレーニング	いろいろ	
1/19(土)19:10	ジャンプ&コーディネーショントレーニング	ステップ メディシンボール	