












～5月教室予告表～



ストレッチ&ライトEX教室

| 日程 | 内容 | 手具 | |
|--------------|------------------|-------|---|
| 5/2(木)14:00 | 誰でも簡単に！チェアエクササイズ | イス |  |
| 5/10(金)14:00 | 瞬発力を養おう | あみボール |  |
| 5/16(木)14:00 | 簡単タオルエクササイズ | タオル |  |
| 5/22(水)10:00 | 転倒予防エクササイズ | ラダー |  |
| 5/28(火)14:00 | ボールを蹴って！弾ませ！脚の運動 | ソフトジム |  |

かんたん筋トレ教室

| 日程 | 内容 | 手具 | |
|--------------|-----------------|-----------|---|
| 5/3(金)14:00 | 1人サーキットでボディシェイプ | リズミーファイター |  |
| 5/9(木)13:10 | 頭も身体もトレーニング | ソフトジム |  |
| 5/12(日)14:00 | 自重負荷トレーニング | なし |  |
| 5/14(火)14:00 | 脂肪燃焼サーキットトレーニング | いろいろ |  |
| 5/24(金)13:10 | 自宅で出来るお気軽筋トレ | イス |  |
| 5/30(木)14:00 | マイペースに全身トレーニング | チューブ |  |

パワートレーニング教室

| 日程 | 内容 | 手具 | |
|--------------|-------------|------|---|
| 5/11(土)17:30 | サーキットトレーニング | いろいろ |  |
| 5/16(木)19:20 | 敏捷性トレーニング | ステップ |  |