






～9月教室予告表～



ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
9/6(金) 13:45～	肩まわりを動かそう!	タオル	
9/12(木) 13:45～	リズムEX	フープ	
9/17(火) 13:45～	上半身と下半身の連動EX	ソフトジム	
9/27(金) 13:45～	転倒予防	ラダー	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
9/3(火) 14:00～	全身トレーニング	タオル	
9/8(日) 10:00～	サーキットトレーニング	いろいろ	
9/13(金) 14:00～	脚力バランストレーニング	お手玉 メディシンボール	
9/19(木) 14:00～	サーキットトレーニング	いろいろ	
9/22(日) 14:00～	かんたん全身トレーニング	チューブ	

パワートレーニング教室

日程	内容	手具	
9/14(土) 17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ	
9/21(土) 19:10～	ジャンプ&コーディネーショントレーニング	ステップ台	
9/26(土) 19:20～	バランス&全身筋トレ	メディシンボール バランスディスク	