






～10月教室予告表～


ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具	
10/5(金)14:00～	肩まわりらくらくEX	タオル	
10/11(木)14:00～	リズムEX	フープ	
10/23(火)14:00～	転倒予防EX	ラダー	
10/31(水)10:00～	カラダスッキリいすヨガ	いす	

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具	
10/4(木)14:00～	敏捷性をUP!!	ラダー	
10/12(金)14:00～	下半身中心トレーニング	ステップ	
10/14(日)10:00～	頭も身体もちよいムキムキ!!	ソフトジム	
10/16(火)13:10～	バランス体幹トレーニング	ソフティ	
10/28(日)10:00～	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	
10/13(土)17:30～	サーキットトレーニング	いろいろ	
10/20(土)19:10～	全身ハード筋トレ	ダイナバンド ステップ	