








～4月教室手具一覧～

ストレッチ&ライトエクササイズ

日程	内容	手具
4/2(火) 13:45～	股関節エクササイズ!	ソフトジム 
4/11(木) 13:45～	肩こり予防リズム運動!	カラーこん棒 
4/16(火) 13:45～	タオル体操で姿勢改善♪	タオル 
4/30(火) 13:45～	素早く脚を動かそう!	ラダー 

かんたん筋トレ

日程	内容	手具
4/4(金) 14:00～	歩くのに大切な筋肉を鍛えよう!	なし 
4/9(火) 14:00～	段差を使って筋カトレーニング!	ステップ台 
4/18(木) 14:00～	全身筋トレ!	ダイナバンド 
4/26(金) 14:00～	ボールの特性を活かして筋カトレーニング!	ソフトジム 