








# ～5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	
5/9(木) 13:45～	タオルで肩こり予防	タオル	
5/14(火) 13:45～	リズムエクササイズ!	ソフティ	
5/23(木) 13:45～	バランス感覚を鍛えよう!	ソフトジム	
5/28(火) 13:45～	野球の動作で肩まわりを動かそう!	タオル	

## かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
5/2(木) 14:00～	腹筋を鍛えよう!	ダイナバンド	
5/10(金) 14:00～	夏が来る! 腕周りシェイプアップ!	うちわ	
5/21(火) 14:00～	重さを利用して全身筋トレ!	メディシンボール	
5/30(木) 14:00～	体幹トレーニング!	なし	