








～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	
4/1(火) 13:45～	空間を上手に使って動いてみよう	フラットフープ	
4/10(木) 13:45～	タオル体操で呼吸のしやすい身体に！！	タオル	
4/15(火) 13:45～	足の指をたくさん動かそう！	ソフトジム	
4/25(金) 13:45～	反射神経を鍛えよう！	お手玉	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
4/3(木) 14:00～	自重負荷でかんたんサーキット	なし	
4/8(火) 13:10～	重さを利用してLets'筋トレ！	メディシンボール	
4/18(金) 14:00～	全身シェイプアップ！！	いす	
4/21(月) 9:10～	リズムに合わせて 全身トレーニング！！	リズムファイター	