

～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	
5/2(金) 13:45～	歩行の安定性を高めよう！	イス	
5/13(火) 13:45～	投げて！はたいて！ 肩こり予防！	網ボール	
5/22(木) 13:45～	腰痛予防！	ソフトジム	
5/30(金) 13:45～	ステップ台を使って100歳まで 歩ける身体を目指そう!!	ステップ台	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
5/1(木) 13:10～	夏が来ちゃう！今のうちに 腕周りシェイプアップ！	ダイナバンド	
5/16(金) 14:00～	バランス能力を鍛えながら 筋トレ！	バランスディスク	
5/20(火) 13:10～	リズムに合わせて 全身筋トレ！	メディシンボール	
5/29(金) 14:00～	Let's スロートレーニング！	リズムファイター	