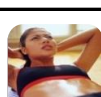


～6月教室手具一覧～

ストレッチ&ライトエクササイズ

日程	内容	手具	
6/3(火) 13:45～	足を素早くたくさん動かそう！	ラダー	
6/13(金) 13:45～	ソフトジムを使って 全身をしっかり動かそう！	ソフトジム	
6/17(火) 13:45～	色々な姿勢でバランス強化	バランスディスク	
6/26(木) 13:45～	体力測定はどうだった？ 様々な方向に身体を動かして柔軟性向上	ソフティ	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
6/2(月) 9:10～	腹筋を鍛えて姿勢改善	ソフトジム	
6/12(木) 14:00～	体力測定の結果はどうだった？ 全身を鍛えて筋持久力向上！	ダイナバンド	
6/20(金) 13:10～	夏に向けて最後の追い込み 体幹トレーニング	なし	
6/24(火) 14:00～	段差を使って全身トレーニング	ステップ台	