

～7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	
7/4(金) 13:45～	肩こり予防と改善	タオル	
7/8(火) 13:45～	カラーこん棒を使って 姿勢改善！	カラーこん棒	
7/17(木) 13:45～	腰痛予防！ 腰痛には要注意！	フラフープ	
7/22(火) 13:45～	空間把握能力を鍛えよう	ソフトジム	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
7/1(火) 13:10～	時間を負荷にして スロートレーニング！	なし	
7/10(木) 14:00～	メディシンボールの重さで 全身シェイプアップ	メディシンボール	
7/18(金) 13:10～	全身をひきしめよう！	ダイナバンド	
7/29(火) 14:00～	リズムに合わせて 全身筋トレ！	ソフトジム	