～8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	
8/1(金) 13:45～	バスケをして 肩関節を動かそう！	ソフトジム	
8/7(木) 13:45～	サッカーの動きで 股関節周りを動かそう！	ソフティ	
8/12(火) 13:45～	リズムに合わせて全身運動	カラーこん棒	
8/21(木) 13:45～	脚腰強化で膝痛予防！	タオル	
8/29(金) 13:45～	全身しっかりストレッチ！	イス・ソフトジム	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
8/5(火) 14:00～	大きな筋肉を鍛えよう！	メディシンボール	
8/15(金) 13:10～	全身を鍛えて姿勢改善！	ダイナバンド	
8/19(火) 14:00～	ペアで肩こり改善トレーニング‼	チューブ	
8/28(木) 13:10～	体幹を鍛えよう！	なし	