

～9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	
9/2(火) 13:45～	扁平足・外反母趾改善！ 足趾トレーニング	タオル	
9/12(金) 13:45～	股関節を動かそう！ 鍛えよう！	ソフトジム	
9/18(木) 13:45～	体軸を整えよう！	ストレッチローラー	
9/26(金) 13:45～	体力測定会はどうだった？ お手玉を使って敏捷性を鍛えよう	お手玉	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
9/4(木) 14:00～	家でもチャレンジ！ かんたん筋トレ！	イス	
9/9(火) 13:10～	上半身を鍛えよう！	チューブ	
9/19(金) 14:00～	体力測定会はどうだった？ 重さを利用して筋力を鍛えよう！	メディシンボール	
9/23(火) 13:10～	姿勢を意識して バランストレーニング！！	うちわ 網ボール	