

～10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	
10/2(木) 13:45～	身体の安定性を高めよう！	バランスディスク	
10/7(火) 13:45～	ソフトジムで全身を動かそう！	ソフトジム	
10/17(木) 13:45～	お手玉で 空間把握能力を鍛えよう！	お手玉	
10/23(木) 13:45～	転倒予防！ 足をたくさん動かそう！	ラダー	
10/31(金) 13:45～	リズムに合わせて肩こり予防	タオル	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
10/3(金) 14:00～	段差を使って全身トレーニング！	ステップ台	
10/9(木) 13:10～	自宅でも出来る！タオル筋トレ！	タオル	
10/14(火) 13:10～	時間を味方にして 全身トレーニング！	手具なし	
10/24(金) 14:00～	投げて潰して全身筋トレ！	ソフトジム	