～11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	
11/6(木) 13:45～	バランス能力を鍛えよう！	ソフトジム	
11/11(火) 13:45～	ローラーを使って体幹を 鍛えよう！	ストレッチローラー	
11/21(金) 13:45～	うちわを仰いで インナーマッスルを動かそう！	うちわ	
11/27(木) 13:45～	肩甲骨をたくさん動かそう！	フープ	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
11/4(火) 13:10～	普段意識しない筋肉を鍛えよう！	リズミーファイター	
11/14(金) 14:00～	楽しくリズムに合わせて 下半身を強くしよう！	ステップ台	
11/20(木) 14:00～	イスに座って全身筋トレ！	イス	
11/29(土) 13:10～	チューブを引いて 全身トレーニング！	チューブ	