








# ～1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	
1/8(木) 13:45～	お正月明け身体を 心地よく動かそう！	タオル	
1/16(金) 13:45～	全身運動×脳トレ	うちわ お手玉	
1/20(火) 13:45～	サッカーの動きで 股関節を動かそう！	ソフティ	
1/29(木) 13:45～	身体を動かしながら アジリティ能力を鍛えよう！	カラーこん棒	

## かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
1/9(金) 14:00～	全身筋トレ！	リズミーファイター	
1/13(火) 13:10～	重さを利用して全身を鍛えよう！	メディシンボール	
1/22(木) 14:00～	姿勢を維持する筋肉を鍛えよう！	いす	
1/27(火) 13:10～	身体の軸を意識して 全身トレーニング！！	バランスディスク	