

～2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	
2/3(火) 13:45～	足の裏から整える 足趾エクササイズ	タオル	
2/12(木) 13:45～	バランストレーニングで 転倒予防	バランスディスク	
2/20(金) 13:45～	投げたり掴んだりして 上半身を動かそう!	ソフトジム	
2/24(火) 13:45～	肩甲骨をたくさん動かそう!	フラフープ	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
2/5(木) 14:00～	いすを使って全身筋トレ!	いす	
2/13(金) 13:10～	ダイナバンドを引っ張って 全身を鍛えよう!	ダイナバンド	
2/17(火) 13:10～	メディシンボールで 体幹を鍛えよう!	メディシンボール	
2/27(金) 14:00～	普段意識しない 筋肉を鍛えよう!	リズムファイター	