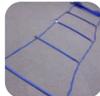


# ～3月教室手具一覧～

## ストレッチ&ライトエクササイズ

日程	内容	手具	
3/6(金) 13:45～	腹筋をたくさん使おう！	ソフトジム	
3/12(木) 13:45～	股関節を大きく動かそう！	ラダー	
3/17(火) 13:45～	バスケットの動きをして 全身を動かそう！	ソフティ	
3/26(木) 13:45～	お手玉で バランスエクササイズ！	お手玉	

## かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
3/3(火) 14:00～	チューブを使って 全身トレーニング！	チューブ	
3/13(金) 13:10～	時間を負荷にして 全身トレーニング！	なし	
3/19(木) 13:10～	大きな筋肉を使って 基礎代謝アップ	メディシンボール	
3/24(火) 14:00～	バランス能力を鍛えながら 全身トレーニング！	バランスディスク	