
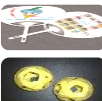








～4月教室手具一覧～

ストレッチ&ライトエクササイズ

日程	内容	手具
4/3(金) 13:45～	ボールをはじいて 肩まわりを大きく動かそう！	ソフトジム 
4/9(木) 13:45～	空間認識能力を高めよう！	うちわ 網ボール 
4/14(火) 13:45～	ステップをふんで 身体と脳を鍛えよう！	ラダー 
4/23(木) 13:45～	上半身をたくさん動かそう！	カラーこん棒 

かんたん筋トレ

日程	内容	手具
4/2(木) 14:00～	重さを利用して筋トレ！	メディシンボール 
4/7(火) 13:10～	身体の軸を意識して筋トレしよう！	ストレッチローラー 
4/17(金) 14:00～	全身ひきしめ！！	チューブ 
4/21(火) 14:00～	体幹トレーニング！	バランスディスク 
4/30(木) 13:10～	ソフトジムを潰して筋トレ！	ソフトジム 