

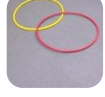







# ～5月教室手具一覧～

## ストレッチ&ライトエクササイズ

日程	内容	手具	
5/1(金) 13:45～	動作を大きく全身運動	ソフトジム	
5/7(木) 13:45～	お手玉を使って 反射神経を鍛えよう！	お手玉	
5/12(火) 13:45～	フープを使って 肩こり解消！	フラフープ	
5/21(木) 13:45～	下半身の安定性を高めよう！	バランスディスク	
5/29(金) 13:45～	姿勢改善エクササイズ	カラーこん棒	

## かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
5/4(月) 9:10～	腹筋まつり！！！！	ソフトジム	
5/15(金) 14:00～	リズムに合わせて全身筋トレ！	ステップ台	
5/19(火) 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	
5/28(木) 14:00～	体幹を意識して 全身トレーニング！	バランスディスク	