




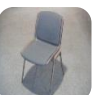



# ～6月教室手具一覧～

## ストレッチ&ライトエクササイズ

日程	内容	手具	
6/4(木) 13:45～	足趾を動かして バランス能力向上！	ソフトジム	
6/12(金) 13:45～	タオルを使って柔軟性UP！	タオル	
6/18(木) 13:45～	脚を素早くたくさん動かそう！	ラダー	
6/23(火) 13:45～	フラットフープを使って 全身を動かそう！	フラットフープ	

## かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
6/2(火) 14:00～	全身筋トレ！	リズムファイター	
6/11(木) 13:10～	足腰強化！	イス	
6/16(火) 13:10～	段差で全身トレーニング！	ステップ台	
6/26(金) 14:00～	上半身を鍛えよう！	メディシンボール	