









～7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	
7/2(木) 13:45～	転倒予防エクササイズ！！	ステップ台	
7/10(金) 13:45～	上半身を大きく動かそう！	タオル	
7/14(火) 13:45～	ボールを投げて 上半身を動かそう！	ソフトジム	
7/23(木) 13:45～	頭と下半身を動かそう！	ラダー	
7/28(火) 13:45～	肩まわりをたくさん動かして 肩こり解消！	タオル	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
7/3(金) 14:00～	全身筋トレ！	ダイナバンド	
7/7(火) 13:10～	ボールを使って 全身トレーニング！	メディシンボール	
7/16(木) 14:00～	バランス能力を鍛えて トレーニングしよう！	バランスディスク	
7/24(金) 13:10～	リズムに合わせて鍛えよう！	なし	