

～8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	
8/7(金) 13:45～	うちわをあおいで 肩関節を動かそう！	うちわ	
8/13(木) 13:45～	上半身を動かして肩こり予防！	フープ	
8/18(火) 13:45～	素早く移動する力を鍛えよう！	カラーこん棒	
8/28(金) 13:45～	下半身の安定性を高めよう！	バランスディスク	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
8/1(土) 13:10～	全身筋トレ！	ダイナバンド	
8/4(火) 14:00～	段差を使って 全身トレーニング！	ステップ台	
8/11(火) 13:10～	全身筋トレ！	ソフトジム	
8/21(金) 14:00～	重さを利用して 全身トレーニング！	メディシンボール	
8/27(木) 13:10～	身体の軸を意識して トレーニングしよう！	お手玉	