

～9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	
9/3(木) 13:45～	椅子に座ってお手玉ボッチャ！	イス お手玉	
9/8(火) 13:45～	サッカーの動きで 股関節を動かそう！	ソフティ	
9/18(金) 13:45～	バスケットの動きで 上半身を動かそう！	ソフトジム	
9/24(金) 13:45～	バランス力を高めよう	バランスディスク	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
9/1(火) 14:00～	時間を利用して全身トレーニング	手具なし	
9/11(金) 13:10～	姿勢を意識して 全身を引き締めよう！	チューブ	
9/17(木) 14:00～	ボールを使って全身トレーニング	メディシンボール	
9/21(月) 9:10～	全身トレーニング	リズミーファイター	