

～10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	
10/2(金) 13:45～	タオルを使って肩スッキリ！	タオル	
10/8(木) 13:45～	姿勢を意識してエクササイズ！	ラダー お手玉	
10/13(火) 13:45～	アジリティ能力向上！	カラーこん棒	
10/23(金) 13:45～	肩まわりをたくさん動かそう！	ソフトジム	
10/27(火) 13:45～	タオルを使って肩まわりをストレッチ	タオル	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
10/1(木) 13:10～	全身筋トレ！	ダイナバンド	
10/6(火) 10:00～	リズムに合わせて楽しく筋トレ！	なし	
10/16(金) 13:10～	歌って笑ってイス筋トレ！	イス	
10/22(木) 14:00～	左右非対称の動きをして筋トレ！	リズムファイター	
10/30(金) 13:10～	体幹トレーニング	バランスディスク	