～11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	
11/5(木) 13:45～	フラットフープを使って身体をたくさん動かそう！	フラットフープ	
11/10(火) 13:45～	リズムに合わせて上り下り！	ステップ台	
11/19(木) 13:45～	肩まわりを動かして肩こり解消！	タオル	
11/27(金) 13:45～	体幹を意識して運動しよう！	ラダー	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
11/6(金) 13:10～	体を支える筋肉を鍛えよう！	なし	
11/12(木) 14:00～	お家でチャレンジ！全身筋トレ	イス	
11/20(金) 14:00～	全身筋トレ！！	メディシンボール	
11/24(火) 13:10～	空気抵抗を負荷にしてトレーニング！	うちわ	