～12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	
12/3(木) 13:45～	身体をたくさん動かそう！	フープ	
12/11(金) 13:45～	バランス感覚を養おう！	バランスディスク	
12/17(木) 13:45～	ソフティを使って身体を連動的に動かそう！	ソフティ	
12/22(火) 13:45～	握る、投げる、楽しむ！！	お手玉	

かんたん筋トレ

日程	内容	手具	
12/4(金) 14:00～	体幹トレーニング！	ソフトジム	
12/10(木) 13:10～	リズムに合わせて全身筋トレ	リズミーファイター	
12/15(火) 14:00～	歩きながら全身トレーニング！	メディシンボール	
12/25(金) 13:10～	上半身を鍛えよう！	ダイナバンド	