

3月

週替いしっすニ



会議室

金曜日 11:30~12:00

土曜日 11:30~12:00

	項目	内容
6日	ジムボールEX	片手で持てる大きさの柔らかいボールを使ってストレッチや体幹トレーニングを行います。
7日	ダンベルEX	軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、筋力アップを目指します★老若男女大歓迎♪
13日	ジャンピングエアロ	1人用の小さなトランポリンの上で音楽に合わせて、いろいろなステップを行う体にやさしい有酸素運動です。
14日	体幹エクササイズ	インナーマッスルを鍛え、体のコアの部分をエクササイズ☆
21日	バンブーステップ&骨盤底筋体操	青竹を使い簡単なリズム体操を行います。後半では骨盤の歪みを治し、その周辺の筋肉を引き締めます。
27日	ジャンピングエアロ	1人用の小さなトランポリンの上で音楽に合わせて、いろいろなステップを行う体にやさしい有酸素運動です。
28日	ポールdeストレッチ	アロマの香りでリラックスしながら、全身をほぐします。肩こり・腰痛の方にオススメです！