

コロナに負けるな！ 運動不足・ストレス解消！！まずはゆっくり体を慣らしていきましょう♪

日程	時間	#	クラス	内容
5月18日 (月)	11:00~11:45	102	腹筋集中	運動不足で気になるのはやっぱり凸の腹筋!? 腹筋を重点的に行うトレーニング
	17:00~17:45	204	サッカートレーニング	ボールを準備して集まれ~♪ 大好きなサッカーボールを活用するトレーニング
	18:00~18:45	101	お尻と内もも集中	運動不足で気になるお尻や内ももを重点的に行うトレーニング
5月19日 (火)	11:00~11:45	102	腹筋集中	運動不足で気になるのはやっぱり凸の腹筋!? 腹筋を重点的に行うトレーニング
	17:00~17:45	202	小4~6キッズトレ	小学生高学年を対象としたキッズトレーニング
	18:00~18:30	103	サーキット	全身しっかり動かして、汗をかいてスッキリトレーニング♪
5月21日 (木)	17:00~17:45	203	中学生キッズトレ	ゲームばかりしてないで動くぞ~! 中学生向けのキッズトレーニング
5月22日 (金)	11:00~11:45	101	お尻と内もも集中	運動不足で気になるお尻や内ももを重点的に行うトレーニング
5月23日 (土)	18:00~18:45	105	ゆったりヨガ	週末にゆったり心地よく身体を動かすヨガストレッチのクラス
5月24日 (日)	11:00~11:45	105	ゆったりヨガ	週末にゆったり心地よく身体を動かすヨガストレッチのクラス
	15:00~15:45	205	親子でトレーニング	親子の新しいコミュニケーションに♪ 親子で一緒に楽しくトレーニング
	16:00~16:45	104	バランスボール	バランスボールが自宅にある方はぜひ!! バランスボールを使って、一緒に汗をかきましょう♪

 一般の方向け
 キッズ向け (小学生~中学生)