

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26日 (火)	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
	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
	18:00~18:45	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
5月28日 (木)	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
5月30日 (土)	18:00~18:45	105	ゆったりヨガ	週末にカラダリセット☆ゆったりとしたヨガで自分の呼吸とカラダに向き合おう♪
	一般の方向け		キッズ向け (小学生~中学生)	