



ももち体育館 5月ショートレッスン予定表

今月のトレーニング
「おしり」

日	月	火	水	木	金	土
14:00~15:00	10:30~11:30	14:00~15:00	14:00~15:00	10:30~11:30	14:00~15:00	10:30~11:30
☆通常のトレーニング利用料金で ご自由に参加できます！ (一般260円/2時間) ※室内用シューズ、トレーニングウェアをお持ち下さい。		1	2	3	4	5
		ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30
		転倒予防	★ソフトギムEX	肩こり解消	お腹すっきり	上半身トレ
6	7	8	9	10	11	12
ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30
☆タオル体操	シェイプUP	家で出来るEX	骨盤体操	チューブEX	下半身トレ	姿勢改善
13	14	15	16	17	18	19
ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30
体軸トレ	ダンベルEX	腰痛予防	上半身トレ	らくらくウォーキング	◆バランスディスクEX	お腹すっきり
20	21	22	23	24	25	26
ストレッチ30	休館日	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30
肩こり解消		バランスアップ	ダンベルEX	家で出来るEX	姿勢改善	★ソフトギムEX
27	28	29	30	31	ショートレッスンとは？ 前半にストレッチを30分行い、後半にはテーマに合わせて、身体を動かしていきます。 普段、運動をされていない方でも、安心して参加できます。 ※変更の場合があります。ご了承ください。	
ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30	ストレッチ30		
シェイプUP	腰痛予防	チューブEX	らくらくウォーキング	◆バランスディスクEX		

☆タオル体操・・・タオルを1枚ご持参ください。
 ★ソフトギムEX・・・小さなボールを使います。
 ◆バランスディスクEX・・・円盤状のツールを使います。
 ※EXはエクササイズの略です。

※その他の時間も指導いたします。
 お気軽にお声かけください。
 ♪初心者向けの簡単なレッスンです。

福岡市ももち体育館
 TEL (092) 851-4550