

にちじょう

たいいくかん
体育館

日常プログラム

ぜんはん は 下記 の トレーニング 種目 を 実施 し、 後半 は レクリエーション を 行い ます！

じかん 時間 午後1時30分～2時30分

1月

にち か 7日(火) セラバンド	にち もく 9日(木) ヨガ	にち もく 16日(木) ジムボール	にち もく 23日(木) インジョイステップ	にち もく 30日(木) ヨガ
------------------------	----------------------	--------------------------	------------------------------	-----------------------

2月

しゅもく たの 種目はお楽 しみに♪	にち か 4日(火) 【ミニ大会】	にち もく 6日(木) ジムボール	にち もく 20日(木) ヨガ	にち すい 26日(水) インジョイステップ
--------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	------------------------------

3月

にち すい 5日(水) セラバンド	にち きん 7日(金) ジムボール	にち か 11日(火) ヨガ	にち もく 13日(木) セラバンド	にち きん 14日(金) インジョイステップ
-------------------------	-------------------------	----------------------	--------------------------	------------------------------

ジムボール

ジムボールと呼ばれる柔らかいボールを使ってバランスや柔軟性、筋力アップなど様々なトレーニングを実施します！

セラバンド

ゴムのバンドを使って筋トレを行います。バンドの色や長さを変えることで、強度を調整できるので無理なく実施できます！

インジョイ ステップ

ステップ台やフロアマットを用いて全身運動を行います。リズム・テンポに合わせて、座ったままでもできる内容で実施します♪

ヨガ

誰でも行える簡単なポーズを中心に実施します。呼吸を意識し、しなやかな動きでリラックスしましょう♪

