

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！

1月

じかん 午後1時30分～2時30分

7日(水)  
セラバンド

15日(木)  
リズム体操

21日(水)  
ダンベル

27日(火)  
エンジョイ  
ステップ

29日(木)  
ジムボール

4日(水)  
ジムボール

12日(木)  
セラバンド

18日(水)  
リズム体操

25日(水)  
ダンベル

3日(火)  
ダンベル

11日(水)  
ジムボール

18日(水)  
エンジョイ  
ステップ

24日(火)  
セラバンド

## 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！

## 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！

## ダンベル

ダンベルを使って様々な部位をトレーニングしていきます！日々のトレーニング方法の参考にも♪

## エンジョイ 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♪

## リズム体操

リズムに合わせて身体を動かします。激しい動きはありませんが、全身をほぐして、運動不足の解消に！