

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 かき

しゅもく

じっし

こうはん

おこな

前半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 ごご じ ふん じ ふん  
時間 午後1時30分～2時30分

にち すい  
7日(水)  
セラバンド

にち もく  
15日(木)  
たいそう  
リズム体操

にち すい  
21日(水)  
ダンベル

にち か  
27日(火)  
エンジョイ  
ステップ

にち もく  
29日(木)  
ジムボール

## 2月

にち すい  
4日(水)  
ジムボール

にち もく  
12日(木)  
セラバンド

にち すい  
18日(水)  
たいそう  
リズム体操

にち すい  
25日(水)  
ダンベル

## 3月

にち か  
3日(火)  
ダンベル

にち すい  
11日(水)  
ジムボール

にち すい  
18日(水)  
エンジョイ  
ステップ

にち か  
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！

### エンジョイ ステップ

だい  
もち  
せんしん  
ステップ台やフロアマットを用いて全身  
うんどう おこな  
運動を行います。リズム・テンポに合わせ  
すわ  
ないよう じっし  
座ったままでもできる内容で実施します♪

### 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

つか さまざま  
ダンベルを使って様々  
な部位をトレーニング  
していく！日々の  
トレーニング方法の  
参考にも♪



### リズム体操

あ からだ うご  
リズムに合わせて身体を動かします。激しい  
うご せんしん  
動きはありませんが、全身をほぐして、運動  
ふそく かいしょう  
不足の解消に！

