

メディカルフィットネスCORE 教室12・1・2月

～ 効果を感じよう！！ ～

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	スローコア ～呼吸～	フットセラピー	ダンベル体操	ストレッチポール B-7	スローコア	スローコア ～安定～
11:00～ 11:30	静的ヨガ	安定ストレッチ	お腹ひきしめ ひめトレ教室	リズムシェイプ	足腰丈夫に ステップ	ダンベル体操
13:00～ 13:30						改善ストレッチ
13:30～ 14:00	操体体操	バランスボール	ソフトギムニク	スローコア	ハーフポール ～体幹～	
15:00～ 15:30	トータルフット	メディフィット教室 ～姿勢～	動的ヨガ	強化ストレッチ	体幹ストレッチ ～開脚～	
18:00～ 18:30	ダンベル体操	機能改善ヨガ	スローコア ～動き～	操体体操	ストレッチポール	
18:45～ 19:00			ひめトレ			
<p>道具を使用する教室はチケット制です ～15分前に  チケットを出します～</p>						

* 改善・・・みず色 予防・・・黄色 強化・・・もも色

※メディフィット教室は、ビジターの方の参加が可能です。
CORE受付又は、お電話にて事前予約、お申し込みください。
(1回500円 定員5名)

メディカルフィットネスCORE TEL 78-1222

COREの教室とは・・・

改善・予防・強化(色分け)という**段階的**な教室設定となっております
足と姿勢を中心に、医学的要素を取り入れたCORE独自の教室です
痛みを改善したい方、痛くならない為に予防したい方、健康維持運動
さらには、ダイエット、体力向上、スポーツの為の強化運動など
ご自分の目的・目標に合わせて選択することが出来ます。

個人のメニュー内容を理解していただき、教室を目的達成への方法としてご活用ください。

< COREの段階的な運動のすすめ方 >



強化・・・

ストレッチ
筋トレ
有酸素

例:ダンベル体操、リズム体操、ステップ
動的ヨガ、他



予防・・・

呼吸
スタビリティ
安定運動

例:呼吸教室、ソフトギムニク、ストレッチポール
静的ヨガ、他

改善・・・

ゆらす
ゆるめる
整える

例:スローコア、フットケア、操体体操
メディフィット体操、他



月1回のカウンセリングを勧めています。(予約制 15分程度)

運動効果を上げる為に「頻度」「強度」「時間」「フォーム」などのポイント指導を行います。

なお、効果には個人差があります。

※1人では分からない・・・不安・・・などありましたら、(パーソナルトレーニング)個人指導をお勧め致します。