

# メディカルフィットネスCORE 教室6・7・8月

～カラダの内側から整えよう！～

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	メディカル体操 ♥	トータルフィット	ダンベル体操	ポールリセット ♥	スローコア ～リラックス～ ♥	スローコア ～基本～ ♥
11:00～ 11:30	静的ヨガ	安定ストレッチ	ひめトレで お腹引き締め	脳トレリズム	ステップで 足腰丈夫に	ダンベル体操
13:00～ 13:30	♥のマークは初心者向けです					改善ストレッチ ♥
13:30～ 14:00	操体体操 ♥	ボールで 体幹トレ	ストレッチボールで 肩こり・猫背解消	スローコア ～改善～ ♥	ソフトギムニク	
15:00～ 15:30	フットケア ♥	メディフィット教室 ～姿勢～	動的ヨガ	メディカル体操 ♥	歩き方教室 ♥	
18:00～ 18:30	メディカル体操 ♥	機能改善ヨガ ♥	ダンベル体操	操体体操 ♥	スローコア ～改善～ ♥	
18:45～ 19:00			骨盤底筋トレ			
<b>道具を使用する教室はチケット制です</b> ～15分前に  チケットを出します～						

\* 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)

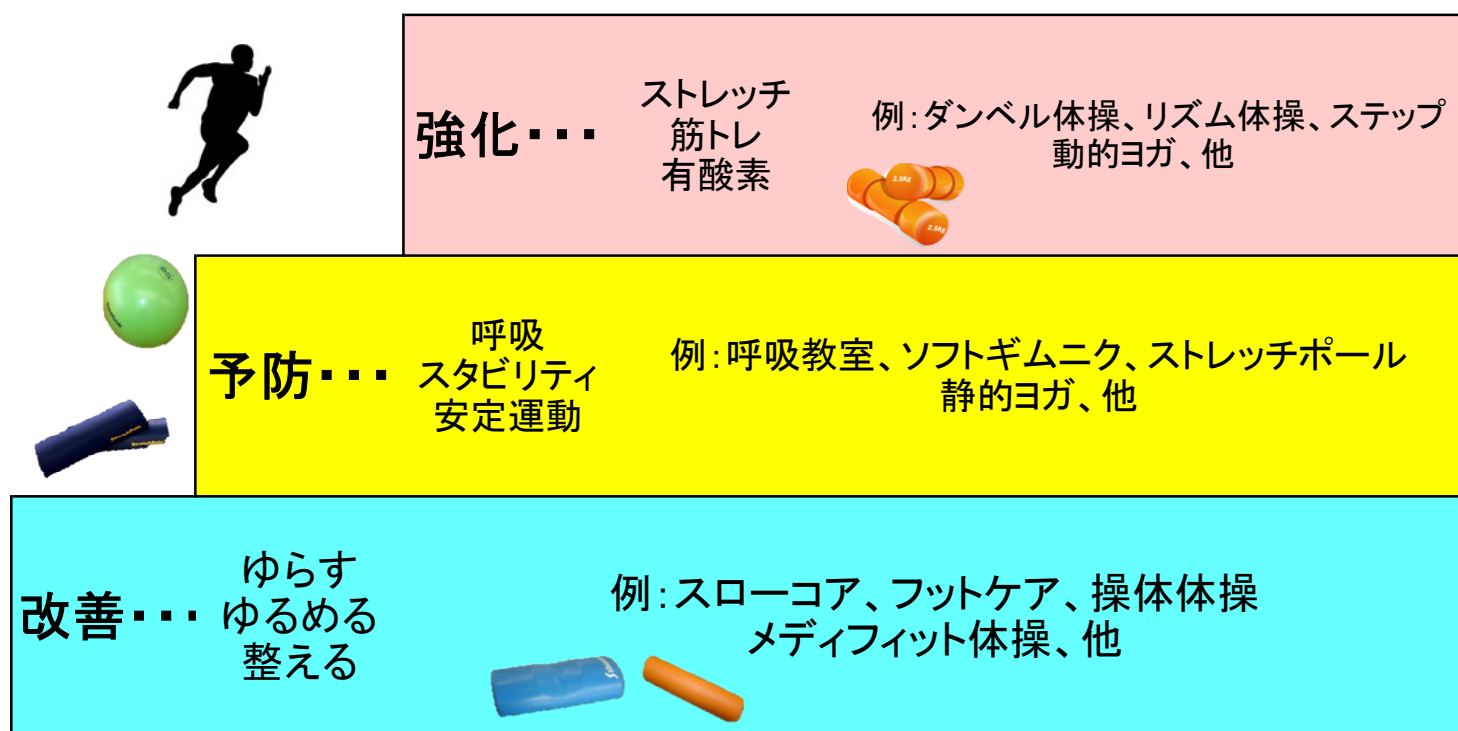
メディカルフィットネスCORE TEL 78-1222

## 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、スポーツの為に強化運動など  
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 >



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。