

メディカルフィットネスCORE 教室9・10・11月

～ 健康であり続けるために！ ～

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	メディカル体操	トータルフット	スローコア 基本	シナプソロ ジー& ストレッチ	スローコア リラックス	スローコア 改善
11:00～ 11:30	姿勢改善ヨガ	お腹引き締め ひめトレ	ダンベル体操	リズムビクス	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	ボールで ストレッチ	ストレッチポール 腰痛予防編	スローコア 腰編	小ボールで 安定トレーニング	
15:00～ 15:30	足のアーチ作り の教室	姿勢と歩き方	動的ヨガ	慢性痛を改善 する教室	ストレッチポール 基本	
18:00～ 18:30	スローコア	機能改善ヨガ	ダンベル体操	操体体操	メディカル体操	
<p>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**

※ 火曜日・木曜日 15:00～15:30の教室は、会員以外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、リズムビクス、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、ソフトゴムニク、ストレッチポール
バランスボール、姿勢改善ヨガ 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
メディカル体操 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。