

メディカルフィットネスCORE 教室12・1・2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	フットケア ～歩き方～	スローコア 基本	いきいき脳活	スローコア ヒーリング	スローコア 改善
11:00～ 11:30	姿勢改善 ヨガ	骨盤底筋 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	姿勢安定 ストレッチボール	スローコア 腰編	★ 血圧 コントロール 教室	
15:00～ 15:30	ストレッチポール 基本	★ 足と姿勢	動的ヨガ	★ 慢性痛 改善教室	美トレボディ	
18:00～ 18:30	スローコア 改善	機能改善 ヨガ	美トレボディ	操体体操	メディカル体操	
教室はチケット制です【定員5名】 ～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**

※ ★印の教室は、会員以外の方も参加が可能です。
 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(税込) 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、ソフトギムニク、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。