

メディカルフィットネスCORE 教室 3・4・5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	リズムピクス	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	ボディ コンディショニング	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	ストレッチポール	操体体操	メディカル体操	
<p>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～</p>						

*** 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

