





メディカルフィットネスCORE 教室12・1・2月

自分のために！ セルフケアを学ぶ・基本を知る＝生涯健康

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	フットケア	スローコア	ひめトレ	ヨガ	メディカル	スローコア
11:00～ 11:30	ステップ	ダンベル	ストレッチポール	リズム体操	スローコア	ダンベル
13:00～ 13:30						メディカル
13:30～ 14:00	操体	ヨガ	スローコア	ひめトレ	ストレッチポール	
15:00～ 15:30	ストレッチポール	★ メディカル	ステップ	★ フットケア	スローコア	
18:00～ 18:30	スローコア	操体	ストレッチポール	ヨガ	メディカル	

～コロナ感染症予防対策のお願い～

- 全教室定員 6名 ●道具使用後のアルコール消毒
- スタッフ・お客様間及びお客様同士の間隔 ●運動中のマスク着用

※なお、体調がすぐれない・咳が出るなどの症状がある場合は、お控えいただきますようお願いいたします。

★印教室は、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