

メディカルフィットネスCORE 教室3・4・5月

自分のカラダ！気づいて！変わって！生涯健康！

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	♥ 改善ストレッチ	下半身と下腹部 引き締め	★ 骨盤ケア ひめトレ	腸活ヨガ	♥ 肩こり・腰痛 スローコア	★ 姿勢改善 スローコア
11:00～ 11:30	♥ 肩こり・腰痛 スローコア	カラダを柔らかく するストレッチ	♥ 姿勢改善 ストレッチポール	リズム体操	足腰ステップ	カラダ引き締め
11:45～			ウエストすっきり (有料予約)			
13:00～ 13:30						体幹バランス ハーフポール
13:30～ 14:00	★ 内ももとお尻まわりの 体操	身体にやさしい ヨガ	★ リラクゼーション スローコア	♥ 改善ストレッチ	★ 背骨の S字を作る	
14:15～			レイキヒーリング (有料予約)			
15:00～ 15:30	体幹バランス ハーフポール	♥ 足腰改善		♥ 呼吸法で動く	★ 腰痛改善 スローコア	
15:45～				インナーヨガ (有料予約)		
18:00～ 18:30	カラダ引き締め	★ カラダ調整ヨガ	足腰ステップ	★ 背骨の S字を作る	♥ 改善ストレッチ	

～コロナ感染症予防対策のお願い～

◎1日1本の教室参加

- 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。

★は通院外の方でビジターの方、♥は通院の方も対象 ¥500(税込)
みどり枠は、2階にて45分間実施、2日前まで予約 有料¥1,100(税込)(2名以上)
CORE受付又は、お電話にて事前予約、お申し込みください

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・強化という段階的な教室設定となっています。
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、スポーツの為に障害予防運動や、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。
また、教室は、**3ヶ月ごとに改正**しています。
個々の目的・目標に合わせ、段階的な運動のすすめでご案内しております。

個人のメニュー内容を理解していただき、教室を目的・目標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...

動的運動
筋トレ
引き締め
有酸素

筋肉を正しく刺激する

予防...

呼吸
筋維持
筋肉の内側

呼吸と姿勢の安定

改善...

ゆらす
ゆるめる
整える

骨格筋を正しく合わせる

お誕生月のカウンセリングを勧めています。(予約制 15分程度・無料)

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...効果を出したいなどありましたら

個人指導(パーソナルトレーニング)をお勧めいたします。

料金 30分(3,300円) 45分(4,950円) 60分(6,600円)

※詳しくはお問い合わせください。