

メディカルフィットネスCORE 11月教室

改善・予防・強化運動で生涯健康づくりを！

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	★♥ トータル ストレッチ	★♥ スローコア	★♥ 10:00ひめトレ① 10:15ひめトレ②	★ 脳活 & リズム体操	★♥ 立ち方～歩き方	★♥ スローコア
11:00～ 11:30	★ 小ボールでコン ディショニング	★ 静動ヨガ	★♥ フットケア	★ 腸活ヨガ	★♥ スローコアと 安定	★♥ トータル ストレッチ
11:45～						
13:00～ 13:30						★♥ トータル ストレッチ
13:30～ 14:00	★♥ トータル ストレッチ	★ ストレッチ ポール	ジム内 マシン指導	★♥ スローコア		
14:15～						
15:00～ 15:30	★♥ セルフケア	★♥ チェアストレッチ	★♥ ゆる～い ストレッチ	★♥ 立ち方～歩き方	★♥ スローコアと 呼吸法	
15:45～						
18:00～ 18:30	★♥ 立ち方～歩き方	★ はずむ転がす バランスボール	★♥ スローコア	★ 静動ヨガ/ ストレッチ	★♥ セルフケア	

～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・目標に合わせて、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。

