

教室スケジュール R5.12月～R6.2月

～足と姿勢を整えて、バランスよく身体を動かしましょう～

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	★♥ スローコア	★ リズムで バランスボール	★♥ 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	★ 代謝アップ 健康ダンベル	★ 腸活ヨガ	★♥ フットケア と スローコア	★♥ トータル ストレッチ
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	★ 骨盤底筋体操	ジム内 マシン指導	★♥ スローコア		
15:00～ 15:30	★♥ フットケア と スローコア	★♥ ロコモ予防体操	★♥ ストレッチポール	★♥ 立ち方～歩き方	★♥ スローコアと 呼吸法	
18:00～ 18:30	★♥ 立ち方～歩き方	★ リズム体操& バランスボール	★♥ ストレッチポール	★ 静動ヨガ/ ストレッチ	★♥ フットケア と スローコア	

メディカル教室……………(青…足と姿勢の改善)

フィットネス教室……………(黄色…姿勢の安定・予防)(ピンク…健康体づくり)

～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 ●運動中のマスク着用を推奨

※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)
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
筋トシ
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

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。

