

# 教室スケジュール R6.3月～R6.5月



～基本の足と姿勢を整え、動きやすい春のからだづくり～

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	★♥ スローコアと 呼吸法	★ リズムで バランスボール	★♥ 代謝アップ 健康ダンベル	★ トータル ストレッチ	★♥ 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	★ ストレッチヨガ	★♥ ひめトレと 体幹	★ 基本の筋トレ	★♥ フットケア と スローコア	★♥ 立ち方～歩き方
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	★♥ ひめトレと 体幹		★♥ 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	★♥ フットケア と スローコア	

メディカル教室.....(  ..足と姿勢の改善)

フィットネス教室.....(  ..姿勢の安定・予防)(  ..健康・体づくり・ひきしめ)



～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 7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、運動をお控えください。

★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

