

教室スケジュール R6.6/10~30



～基本の足と姿勢を整え、代謝のよいカラダづくり～

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	★♥ ストレッチヨガ 加山	★ リズムで バランスボール 加山		★♥ トータル ストレッチ 長谷川		★♥ トータル ストレッチ 長谷川
11:00～ 11:30		★ ストレッチヨガ 加山		★ 基本の筋トレ 長谷川	★♥ 代謝アップ 健康ダンベル 川村み	
13:00～ 13:30						★♥ トータル ストレッチ 長谷川
13:30～ 14:00	★♥ トータル ストレッチ 長谷川	★♥ ひめトレと 体幹 川村み				
15:00～ 15:30	★♥ フットケアと スローコア 川村み	★♥ ロコモ予防体操 川村み			★♥ スローコアと 呼吸法 川村み	
18:00～ 18:30	★♥ ストレッチボール 川村み	★ リズム体操& バランスボール 川村み		★ 静動ヨガ 加山		

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)

◎1日1本の教室参加



●教室定員 **10名**

ただしバランスボールとストレッチボールは7名とさせていただきます。

●スタッフの関係で教室に変更が出る場合があります。

ご理解・ご了承のほど、宜しくお願い致します。

★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

