

教室スケジュール R6.7月



～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 |
|-----------------|------------------------------|---------------------------|---|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 9:30～ | ラジオ体操タイム | | | | | |
| 10:00～ 10:30 | | | | ★♥ 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 | ★♥ フットケアと スローコア 川村み | ★ シェイプアップ 筋トシ 滝原 | | ★ 基本の筋トシ 長谷川 | ★ 基本のステップ 長谷川 | |
| 13:00～ 13:30 | | | | | | ★♥ トータル ストレッチ 長谷川 |
| 13:30～ 14:00 | ★♥ 背すじがのびる ヨガ 川村み | ★♥ ひめトシと 体幹 川村み | | | ★♥ フットケアと スローコア 川村み | |
| 14:30～ | ラジオ体操タイム | | | | | |
| 15:00～ 15:30 | ★♥ トータル ストレッチ 長谷川 | ★ チェア エクササイズ 川村み | | | | |
| 18:00～ 18:30 | | ★ リズム体操と 腹筋 川村み | | | ★♥ ストレッチポール 川村み | |

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・体カづくり・ひきしめ)

◎1日1本の教室参加

●教室定員 **8名**

●イレギュラーで教室がプラスされる場合があります。

●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。

※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

