



# 教室スケジュール R6.8月



～運動習慣で、暑さに負けないからだ作り～

曜日	月	火	水	木	金	土
9:30～	ラジオ体操タイム					
10:00～ 10:30	★ フットケアと スローコア 川村み	★ シェイプアップ 筋トレ 滝原		★♥ 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			スローコア 滝原	基本の筋トレ 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	★♥ ひめトレと 体幹 川村み			★♥ フットケアと スローコア 川村み	14:00～ ラジオ体操タイム
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				
17:45～ 18:15	ラジオ体操タイム	★ リズム体操と 腹筋 川村み	ラジオ体操タイム		★ 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・体づくり・ひきしめ)

◎1日1本の教室参加

- 教室定員 **8名**
- ラジオ体操はどなたでも自由参加です。
- 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

