





# 教室スケジュール R6.9月



～運動習慣を付けることが、健康づくりの第一～

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	★♥ トータル ストレッチ 長谷川	★ シェイプアップ 筋トレ 滝原		★ 基本の筋トレ 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		★ ストレッチと 腹筋(20) 川村・渡邊		★♥ トータル ストレッチ 長谷川		
15:00～ 15:30	★♥ トータル ストレッチ 長谷川				★ 基本の筋トレ 長谷川	
18:00～ 18:30			ストレッチタイム	腹筋タイム		

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

**ストレッチタイム・腹筋タイム(15分) 定員はありません。  
自由にご参加できますので、トレーナーと一緒にレッツトライ!!!**

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

