




教室スケジュール

11月・12月



曜日	月	火	水	木	金	土
10:00~ 10:30	★♥ トータル ストレッチ	★♥ スローコア		★♥ ストレッチと 腹筋		★♥ ストレッチと 腹筋
11:00~ 11:30			★♥ 楽しい セラバンド		★♥ 10:30 機能改善ヨガ	
13:00~ 13:30	★ ダンベル15			★ 基本の ステップ		★ 基本の筋トレ
13:30~ 14:00		★♥ ストレッチと 腹筋	★♥ スローコア			
15:00~ 15:30	★♥ 基本の スローコア			★♥ トータル ストレッチ		
18:00~ 18:30		★ リフレッシュ ヨガ	★♥ ストレッチと 腹筋	★ ダンベル15	★♥ 17:00 理学さんの 運動指導	

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

理学さんの運動指導は定員 4名

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

