



教室スケジュール 1月



曜日	月	火	水	木	金	土
10:00~ 10:30		★♥ スローコア	★♥ ボールで エクササイズ		★♥ トータル ストレッチ	★♥ 基本の筋トレ
11:30~ 12:00	★ セラバンド15			★♥ ひめトレ		
13:00~ 13:30						★♥ 簡単フットケア とスローコア
13:30~ 14:00		★♥ ストレッチと 腹筋	★♥ 楽しい セラバンド		★♥ ダンベル	
15:00~ 15:30	★♥ 簡単フットケア とスローコア			★♥ トータル ストレッチ		
18:00~ 18:30		★♥ カラダすっきり ヨガ	★♥ ストレッチと 腹筋	★♥ ダンベル	★♥ ステップ	

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

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

