



教室スケジュール 3月



曜日	月	火	水	木	金	土
10:00~ 10:30	★♥ セラバンド	★♥ Lets' コアトレ	★♥ ボールでエクササイズ	★♥ 簡単フットケアとスローコア	★♥ トータルストレッチ	★♥ 脂肪バイバイ筋トレ
11:00~ 11:30	★♥ いきいき有酸素運動	★♥ スローコア	★♥ スローコア	★♥ ひめトレ	★♥ 腹筋	
13:00~ 13:30						★♥ カラダ引き締めセラバンド
13:30~ 14:00	★♥ トータルストレッチ	★♥ ストレッチ	★♥ 楽しいセラバンド	★♥ ポールストレッチ	★♥ ダンベル	
15:00~ 15:30	★♥ 簡単フットケアとスローコア		★♥ 操体法体操	★♥ トータルストレッチ		
18:00~ 18:30		★♥ カラダすっきりヨガ	★♥ セラバンド	★♥ ダンベル	★♥ バランスボール	

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