



教室スケジュール 4月

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	★ いきいき 有酸素運動	★ Let's コアトレ	★ トータル バランス ボール	★♥ 簡単フットケア ～冷え対策～	★♥ トータル ストレッチ	★ 脂肪バイバイ 筋トレ
11:00～ 11:30	★ 骨盤引き締め 小ボール	★♥ 基本の スローコア	★♥ 応用 スローコア	★♥ 骨盤底筋 体操	★ お腹引き締め	
13:00～ 13:30						★♥ セラバンド
13:30～ 14:00	★♥ トータル ストレッチ	引き締め ダンベル	★♥ セラバンド	★♥ ポール ストレッチ	★♥ 簡単フットケア ～冷え対策～	
15:00～ 15:30			★♥ 操体法体操	★ いきいき 有酸素運動		
18:00～ 18:30	ダンベル & 腹筋	★ カラダすっきり ヨガ	★ Let's コアトレ	★♥ トータル ストレッチ	★ トータル 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・体力づくり・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