



教室スケジュール

夏バテ予防に運動を♪

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	★♥ いきいき 有酸素運動	★♥ スローコア	★♥ ストレッチ ポール	★ ダンベル 体操	★♥ トータル ストレッチ	★ ダンベル 体操
11:00～ 11:30	★ バランス ボール	★♥ 下半身 シェイプ	★♥ ストレッチ	★♥ 骨盤底筋 体操	★ ワンツー ステップ	
13:00～ 13:30						★♥ セラバンド エクササイズ
13:30～ 14:00	★♥ トータル ストレッチ	★ ダンベル 体操	★♥ ゆったり ヨガ	★♥ ポール ストレッチ	★♥ フットケア	
15:00～ 15:30		★♥ チェア エクササイズ	★♥ 操体法体操	★♥ いきいき 有酸素運動	★♥ チェア エクササイズ	
18:00～ 18:30	★ ダンベル 体操	★♥ リフレッシュ ストレッチ	★ バランス ボール	★♥ お腹 シェイプ	★ ワンツー 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。

※都合により、担当者が変更となる場合があります。

★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