



教室スケジュール

定期的に運動を♪

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	★♥ いきいき 脳トレ	★♥ スローコア	★ バランス ボール	★ ダンベル 体操	★♥ トータル ストレッチ	★ のびのび ストレッチ
11:00～ 11:30	★ ストレッチ ポール	★ 下半身 シェイプ	★♥ ストレッチ	★ コンディショ ンヨガ	★ ワンツー ステップ	
13:00～ 13:30						★ ダンベル 体操
13:30～ 14:00	★♥ フットケア & ストレッチ	★♥ リフレッシュ ストレッチ	★ ストレッチ ポール	★♥ スローコア	★ セラバンド エクササイズ	
15:00～ 15:30		★♥ チェア エクササイズ	★♥ 操体法体操	★♥ いきいき 脳トレ	★♥ チェア エクササイズ	
18:00～ 18:30	★ ストレッチ ポール	★ 体幹 トレーニング	★ バランス ボール	★ サーキット トレーニング	★ スローヨガ	

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