教室スケジュール　運動を日課に♪

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～10:30	★ MIXトレ	★❤ スローコア	★ バランスボール	★❤ チェアエクササイズ	★❤ リフレッシュストレッチ	★❤ リフレッシュストレッチ
11:00～11:30	★❤ ストレッチポール	★ MIXトレ	★❤ ストレッチ＆フットケア	★❤ コンディションヨガ	★ 体幹トレーニング	
13:00～13:30						★ MIXトレ
13:30～14:00	★ 体幹トレーニング	★❤ リフレッシュストレッチ	★❤ ストレッチポール	★❤ スローコア		
15:00～15:30		★❤ チェアエクササイズ	★❤ 操体法体操		★❤ チェアエクササイズ	
17:00～17:30	★ BIG3（脚・胸・背中）				★ BIG3（脚・胸・背中）	
18:00～18:30	★❤ ストレッチポール	★ MIXトレ	★ バランスボール	★ サーキットトレーニング	★❤ リフレッシュストレッチ	

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・体力づくり引締め）

◎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、担当者が変更に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、お申込みください
メディカルフィットネスCORE　TEL78-1222