

# 1.2.3月 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	★ ハート スローコア	★ バランス ボール	★ ハート チエア エクササイズ	★ ハート リフレッシュ ストレッチ	★ ハート リフレッシュ ストレッチ
11:00～ 11:30	★ ハート ストレッチ ポール	★ MIXトレ	★ ハート ストレッチ & フットケア	★ ハート 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	★ ハート リフレッシュ ストレッチ	★ ハート ストレッチ ポール	★ ハート スローコア		
15:00～ 15:30		★ ハート チエア エクササイズ	★ ハート 操体法体操		★ ハート チエア エクササイズ	
17:00～ 17:30	★ BIG3 (脚・胸・背中)				★ BIG3 (脚・胸・背中)	
18:00～ 18:30	★ ハート 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	★ ハート 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