






# 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	★♥ 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 ボール	★♥ 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