

7.8.9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	★ 引き締め トレーニング	★♥ スローコア	★ ボール トレーニング	★♥ チェア エクササイズ	★♥ のびのび 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 B-7	★ 体幹 トレーニング	★♥ フットケア	★♥ 機能改善 ヨガ	★ ラテンリズム ウォーク	
13:00～ 13:30						★ 引き締め トレーニング
13:30～ 14:00	★♥ のびのび ストレッチ	★ ボール トレーニング	★♥ ストレッチ ポール ほぐし編	★♥ スローコア		
15:00～ 15:30		★♥ チェア エクササイズ	★♥ 操体法体操		★ バランス ボール	
18:00～ 18:30	★ ラテンリズム ウォーク	★♥ ストレッチ ポール トレーニング	★♥ 機能改善 ヨガ	★ 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 TEL78-122