

# 教室スケジュール

## 10.11.12月

運動を日課に♪



| 曜日              | 月                      | 火                      | 水                       | 木                      | 金                | 土                  |
|-----------------|------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|------------------|--------------------|
| 10:00~<br>10:30 | ★ ボール<br>トレーニング        | ★♥ スローコア               | ★♥ ダンベル体操<br>&<br>ストレッチ | ★♥ チェア<br>エクササイズ       | ★♥ ストレッチ<br>ポール  | ★♥ リフレッシュ<br>ストレッチ |
| 11:00~<br>11:30 | ★♥ ストレッチ<br>ポール        | ★ サーキット<br>トレーニング      | ★♥ フットケア                | ★♥ 基本の<br>セルフ<br>ストレッチ | ★ ラテンリズム<br>ウォーク |                    |
| 13:00~<br>13:30 |                        |                        |                         |                        |                  | ★ 引き締め<br>トレーニング   |
| 13:30~<br>14:00 | ★♥ 基本の<br>セルフ<br>ストレッチ | ★ ボール<br>ケア            | ★ バランス<br>トレーニング        | ★♥ スローコア               |                  |                    |
| 15:00~<br>15:30 |                        | ★ 楽しく<br>ステップ          | ★♥ 操体法体操                |                        | ★♥ チェア<br>エクササイズ |                    |
| 18:00~<br>18:30 | ★ ラテンリズム<br>ウォーク       | ★♥ 基本の<br>セルフ<br>ストレッチ | ★♥ 機能改善<br>ヨガ           | ★ サーキット<br>トレーニング      | ★♥ ストレッチ<br>ポール  |                    |



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

