

メディカルフィットネスCORE 教室12・1・2月

生涯健康であるためのカラダづくり！

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|---|---|---|--|---|---|
| 10:00～ 10:30 | 姿勢改善 スローコア | フットバランス | ダンベル体操 & 体幹 | 背骨すっきり ストレッチポール | トータル ストレッチ | 姿勢改善 スローコア |
| 11:00～ 11:30 | メディヨガ | チューブ体操 | 骨盤底筋 ひめトレ教室 | 頭ヒラメキ 体キラメキ体操 | 足腰丈夫に スローステップ 教室 | ダンベル体操 & 体幹 |
| 13:00～ 13:30 |  | | |  |  | 背骨すっきり ストレッチポール |
| 13:30～ 14:00 | 骨盤底筋 ひめトレ教室 | ポール ストレッチ | ボディ ローリング | 姿勢改善 スローコア | 背骨すっきり ストレッチポール |  |
| 15:00～ 15:30 | ポール ストレッチ | メディカル 姿勢教室 | パワーコアヨガ | ダンベル体操 & 体幹 | ひざ痛・腰痛 予防教室 | |
| | |  | |  | | |
| 18:00～ 18:15 | ○脚・骨盤15' | パワーコアヨガ | スローコア 体幹 | トータル ボール | お腹ひきしめ 15' | |
| ～18:30 | | | | | | |
| 18:45～ 19:00 | ダンベル体操 & 体幹 | | ひめトレ15' | | 背骨すっきり ストレッチポール | |
| ～19:15 | | |  | | | |

* 改善・・・みず色 予防・・・黄色 引き締め・強化・・・もも色

※メディカル姿勢教室は、ビジターの方の参加が可能です。
CORE受付又は、お電話にて事前予約、お申し込みください。
(1回500円 定員5名)

メディカルフィットネスCORE TEL 78-1222

COREの教室とは・・・

改善・予防・引き締め・強化という段階的な教室設定となっております。
目的・目標に合わせて選択することが出来ます。

改善・・・体調を合わせる。関節を整える。

予防・・・体の安定と呼吸法。

引き締め・・・体の引き締め。美的・シェイプアップ。

強化・・・体力づくり・体の動きづくり。

個人のメニュー内容を理解していただき、教室を目的達成への方法としてご利用ください。

< COREの段階的な運動のすすめ方 >



強化・・・筋力やスタミナをつける

効果: 疲れにくい・動きやすい体づくり

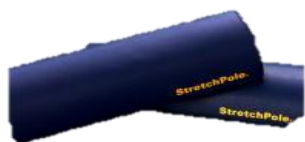
教室: 例) ステップ・ダンベル・腹筋など



引き締め・・・筋肉を引き締めて、メリハリのある体づくり

効果: 気になる部分の引き締め

教室: ウエストくびれ腹筋・ステップなど



予防・・・呼吸や姿勢の安定を習得する

効果: 痛みの予防・正しい姿勢づくり・ゆがみにくい体をつくる

教室: ストレッチポール・バランスボール・歩き方・コアヨガなど

改善・・・体の不具合を調整して合わせていく

効果: 首こり肩こり腰痛ひざ痛の痛みを軽減

教室: スローコア・ひざ痛改善・腰痛改善など



月1回のカウンセリングを勧めています。(予約制 15分程度)

運動効果を上げる為に「頻度」「強度」「時間」「フォーム」などのポイント指導を行います。

尚、効果測定を行いますますが、効果には個人差があります。

※一人では・・・分からない・・・不安・・・などありましたら、(パーソナルトレーニング)個人指導をお勧め致します。