

# メディカルフィットネスCORE 教室3・4・5月

自分のカラダは自分で守る！！

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	姿勢改善 スローコア	コアトレ ～呼吸～	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	お腹 ひめトレ教室	ポール ストレッチ	バランスボール	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 ～ストレッチ～	トータル ボール	体幹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。