

# メディカルフィットネスCORE 教室12・1・2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	フットケア & 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	フットケア & スローコア
11:00～ 11:30	メディヨガ	姿勢を保つ為の バランスボール	骨盤底筋 ひめトレ教室	リズムで 元気体操	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						ストレッチポール ～B-7体幹～
13:30～ 14:00	お腹 ひめトレ教室	ポール ストレッチ	ソフトギムニク	フットケア & スローコア	ハーフポール ～体幹～	
						
15:00～ 15:30	ポール ストレッチ	メディフィット教室 ～足と姿勢～	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～ 18:30	ダンベル体操 & 体幹	パワーコアヨガ	スローコア	ボディバランス ボール	エクササイズ ストレッチ	
<p><b>道具を使用する教室はチケット制です</b> ～15分前にチケットを配布～</p>						

※改善・・・みず色 予防・・・黄色 引き締め・強化・・・もも色

※メディフィット教室は、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・強化という段階的な教室設定となっています。

目的・目標に合わせて選択することが出来ます。


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。

改善・・・関節や筋肉を緩め整える。

予防・・・体の維持・安定。

強化・・・体力づくり、体力向上、体の動きづくり。

## < 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

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・フットケアなど



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。

効果には個人差があります。

※1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。