

# メディカルフィットネスCORE 教室9・10・11月

～ 効果を感じよう！！ ～

| 曜日  | 月       | 火                 | 水              | 木               | 金               | 土            |
|---|---------|-------------------|----------------|-----------------|-----------------|--------------|
| 10:00～<br>10:30   | スローコア   | フットセラピー           | ダンベル体操         | ストレッチポール<br>B-7 | スローコア           | スローコア        |
| 11:00～<br>11:30   | 静的ヨガ    | 呼吸と体幹             | 骨盤底筋<br>ひめトレ教室 | リズムシェイプ         | 足腰丈夫に<br>ステップ   | ダンベル体操       |
| 13:00～<br>13:30   |         |                   |                |                 |                 | ポール<br>ストレッチ |
| 13:30～<br>14:00   | 操体体操    | バランスボール           | ソフトギムニク        | スローコア           | HALFポール<br>～足首～ |              |
| 15:00～<br>15:30   | トータルフット | メディフィット教室<br>～姿勢～ | 動的ヨガ           | ダンベル体操          | 体幹ストレッチ<br>～開脚～ |              |
| 18:00～<br>18:30   | ダンベル体操  | 静的ヨガ              | スローコア          | 操体体操            | ストレッチポール        |              |
| 18:45～<br>19:00   |         |                   | ひめトレ           |                 |                 |              |
| <p><b>道具を使用する教室はチケット制です</b><br/>～15分前に  チケットを出します～</p> |         |                   |                |                 |                 |              |

\* 改善・・・みず色 予防・・・黄色 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**(色分け)という**段階的**な教室設定となっております  
足と姿勢を中心に、医学的要素を取り入れたCORE独自の教室です  
痛みを改善したい方、痛くならない為に予防したい方、健康維持運動  
さらには、ダイエット、体力向上、スポーツの為の強化運動など  
ご自分の目的・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活用ください。

## < COREの段階的な運動のすすめ方 >



**強化・・・**

ストレッチ  
筋トレ  
有酸素

例:ダンベル体操、リズム体操、ステップ  
動的ヨガ、他



**予防・・・**

呼吸  
スタビリティ  
安定運動

例:呼吸教室、ソフトギムニク、ストレッチポール  
静的ヨガ、他



**改善・・・** ゆらす  
ゆるめる  
整える

例:スローコア、フットケア、操体体操  
メディフィット体操、他



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。

なお、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。

