

11月 クリニックみらい国立2Fフィオレ 体操教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:15~9:45 個別指導 (田辺) 10:00~10:30 かんたんエアロ (田辺) 10:45~11:30 のびのびストレッチ (田辺) 11:45~12:15 個別指導 (田辺) ※11/13 代行馬場		9:15~9:45 個別指導 (森本) 10:00~10:45 らくらく椅子体操 (森本) 11:00~11:45 Body Conditioning (森本)				
午後	14:15~14:45 個別指導 (田辺) 15:00~15:30 個別指導 (田辺) 15:45~16:15 個別指導 (田辺) ※11/13 代行馬場				11/10 ノルディックウォーキング 14:00~15:30 (森本)		

個別指導とは？

個別に指導してもらいたい方、どんな運動をしたらいいのかわからない方、運動は苦手だからあまり気が進まないな～などなど、運動についての疑問、質問にもお答えします。

※個別指導は主治医の運動指示箋と予約が必要です。お一人2回までの予約が可能です。

※運動を初めて開始する場合は主治医に相談しましょう。

- かんたんエアロ：歩いたり簡単なステップで有酸素運動。脂肪燃焼、心肺機能の向上に効果あり！
- のびのびストレッチ：身体が固い方でも無理なく参加できます。ぜひ参加してみてください。気持ち良いですよ～
- らくらく椅子体操：椅子に座って行います。ひざや腰痛のある方にもご参加いただけます。
- Body Conditioning：流行の体幹（インナーマッスル）を鍛える教室です。姿勢の改善や骨盤矯正にも効果があります。
- ノルディックウォーキング教室：いま話題の2本のポールを使ったウォーキング。運動量20%アップ！ 国立周辺を1時間前後歩きます。

- ◆ 当院患者さん対象です。参加ご希望の際は主治医にご相談ください。
- ◆ 参加費は集団教室300円×11枚＝3000円チケット、個別は500円×5枚＝2500円チケットを購入してご参加下さい（参加当日トレーナーにお申し出下さい）
- ◆ 定期参加される方はスポーツ保険に入ってください（トレーナーより説明致します）。
- ◆ 希望者は個別指導も行っています。ご相談ください。
- ◆ 参加当日は水分補給用の水かお茶をご持参ください。