

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 (担当森本) 14:00~15:30 ノルディックウォーキング	3
4	5 (担当田辺) 9:15~9:45 個別指導 10:00~10:30 かんたんエアロ 10:45~11:30 のびのびストレッチ 11:45~12:15,14:15~14:45 個別指導 15:00~15:30,15:45~16:15 個別指導	6	7 (担当森本) 9:15~9:45 個別指導 10:00~10:45 らくらく椅子体操 11:00~11:45Body Conditioning	8	9 (担当森本) 14:00~15:30 ノルディックウォーキング	10
11	12 振替休日	13	14 (担当森本) 9:15~9:45 個別指導 10:00~10:45 らくらく椅子体操 11:00~11:45Body Conditioning	15	16 (担当馬場)  やさしいヨガ 10:00~10:45	17
18	19 (担当田辺) 9:15~9:45 個別指導 10:00~10:30 かんたんエアロ 10:45~11:30 のびのびストレッチ 11:45~12:15,14:15~14:45 個別指導 15:00~15:30,15:45~16:15 個別指導	20	21 (担当森本) 9:15~9:45 個別指導 10:00~10:45 らくらく椅子体操 11:00~11:45Body Conditioning	22	23 (担当馬場)  やさしいヨガ 10:00~10:45	24
25	26 (担当田辺) 9:15~9:45 個別指導 10:00~10:30 かんたんエアロ 10:45~11:30 のびのびストレッチ 11:45~12:15,14:15~14:45 個別指導 15:00~15:30,15:45~16:15 個別指導	27	28 (担当森本) 9:15~9:45 個別指導 10:00~10:45 らくらく椅子体操 11:00~11:45Body Conditioning			

## <個別指導とは?>

※個別指導は主治医の運動指示箋と予約が必要です。おひとり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。

どんな運動をしたらいいのかわからない、運動は苦手だ~などなど、運動についての疑問、質問にもお答えします。

- > 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。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：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的。
- > 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。
- > やさしいヨガ：ヨガ初心者でも参加できます。腹式呼吸でリラックスしませんか？

- ◆ 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。