

日	月	火	水	木	金	土
				1 (担当馬場) やさしいヨガ 14:00~14:45	2 (担当田辺) ボール体操 14:30~15:15 ストレッチ 15:30~16:15	3 文化の日  お休み
4	5 (担当森本) リズム体操 10:15~11:00 個別指導 11:15~11:45	6 (担当田辺) らくらく椅子体操 14:00~14:45 Body Conditioning 17:00~17:45 個別指導 15:00~15:30 15:45~16:15 18:00~18:30	7 (担当森本) らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	8 (担当馬場) やさしいヨガ 14:00~14:45	9  お休み	10 (担当馬場) ノルディック ウォーキング 14:00待合室集合 15:30 解散予定
11	12 (担当森本) リズム体操 10:15~11:00 個別指導 11:15~11:45	13 (担当田辺) らくらく椅子体操 14:00~14:45 Body Conditioning 17:00~17:45 個別指導 15:00~15:30 15:45~16:15 18:00~18:30	14 (担当森本) らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	15 (担当馬場) やさしいヨガ 14:00~14:45	16 (担当田辺) ボール体操 14:30~15:15 ストレッチ 15:30~16:15	17
18	19  お休み	20 (担当田辺) らくらく椅子体操 14:00~14:45 Body Conditioning 17:00~17:45 個別指導 15:00~15:30 15:45~16:15 18:00~18:30	21 (担当森本) らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	22 (担当馬場) やさしいヨガ 14:00~14:45	23 勤労感謝の日  お休み	24 (担当馬場) ノルディック ウォーキング 14:00待合室集合 15:30 解散予定
25	26 (担当森本) リズム体操 10:15~11:00 個別指導 11:15~11:45	27 (担当田辺) らくらく椅子体操 14:00~14:45 Body Conditioning 17:00~17:45 個別指導 15:00~15:30 15:45~16:15 18:00~18:30	28 (担当森本) らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	29  お休み	30 (担当田辺) ボール体操 14:30~15:15 ストレッチ 15:30~16:15	

\* 個別指導は受付かお電話で予約(おひとり2回まで可能)が必要です。

\* 運動教室に初めて参加ご希望の際は主治医にご相談下さい。

\* チケット制です。教室参加時に購入(集団教室500円×11枚=5000円、個別指導700円×5枚=3500円)

\* 別途スポーツ保険の入会が必要です(別紙参照) \* 水分補給用の水やお茶をお持ちください

<プログラムのご案内> \*スケジュールは変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

ストレッチ 身体が固くても大丈夫!無理なく気持ちよくストレッチしてみましょう

らくらく椅子体操 椅子に座って筋トレやリズム体操。膝痛や腰痛の方にもお勧め

リズム体操 リズムに合わせてステップを踏んだり歩いたり。有酸素運動で脂肪を燃焼

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?

ボール体操 エクササイズボールを使って体幹を鍛えます。骨盤矯正や姿勢の改善にも効果的

Body Conditioning 筋トレをメインに行います。あなたの身体をトレーニングで変えていきます

ノルディックウォーキング いま流行りの2本のポールを使ったウォーキング。運動量は20%アップ!

個別指導 予約制で個別に相談 や指導を行います。主治医の運動指示箋が必要です

多摩センタークリニックみらい TEL 042-316-8570