

日	月	火	水	木	金	土
		<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>NEW! 毎週火曜</b>                      15:45~16:15 青竹踏み体操                      ※ツボ刺激で認知症予防!                 </div>				1 (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
2	3 (代行馬場)	4 (担当田辺)	5 (担当森本)	6 (担当馬場)	7 (担当田辺)	8
	リズム体操 10:15~11:00 個別指導 11:15~11:45	らくらく椅子体操 14:00~14:45 個別指導 15:00~15:30 青竹踏み体操 15:45~16:15 ストレッチ 16:30~17:00 Body Conditioning 17:15~18:00	らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	やさしいヨガ 14:00~14:45	ボール体操 14:30~15:15 ストレッチ 15:30~16:15	
9	10 (担当森本)	11 (担当田辺)	12 (担当森本)	13 (担当馬場)	14	15 (担当馬場)
	リズム体操 10:15~11:00 個別指導 11:15~11:45	らくらく椅子体操 14:00~14:45 個別指導 15:00~15:30 青竹踏み体操 15:45~16:15 ストレッチ 16:30~17:00 Body Conditioning 17:15~18:00	らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	やさしいヨガ 14:00~14:45	お休み	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
16	17 (担当森本)	18 (担当田辺)	19 (担当森本)	20 (担当馬場)	21 (担当田辺)	22
	リズム体操 10:15~11:00 個別指導 11:15~11:45	らくらく椅子体操 14:00~14:45 個別指導 15:00~15:30 青竹踏み体操 15:45~16:15 ストレッチ 16:30~17:00 Body Conditioning 17:15~18:00	らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	やさしいヨガ 14:00~14:45	ボール体操 14:30~15:15 ストレッチ 15:30~16:15	
23	24 (代行馬場)	25 (担当田辺)	26 (担当森本)	27 (担当馬場)	28 (担当田辺)	29 (代行森本)
30	リズム体操 10:15~11:00 個別指導 11:15~11:45	らくらく椅子体操 14:00~14:45 個別指導 15:00~15:30 青竹踏み体操 15:45~16:15 ストレッチ 16:30~17:00 Body Conditioning 17:15~18:00	らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	やさしいヨガ 14:00~14:45	ボール体操 14:30~15:15 ストレッチ 15:30~16:15	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

※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よう  
 らくらく椅子体操 椅子に座って筋トレやリズム体操。認知症予防、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 筋トレメイン 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

＜ショートクラス＞

どなたでも  
 青竹踏み体操  
 ツボ刺激で認知症予防  
 ストレッチ  
 30分に凝縮  
 時間がない方にもおすすめ