

2月教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土
9:10		東海メディスポ体操 ↓		東海メディスポ体操 ↓		東海メディスポ体操 ↓
9:40	ファイティングエアロ	腰痛予防体操 ↓	楽トレ ↓	バランスボール 【初級】 ↓	ブレッシングコア	ダンベル ↓
10:20	バランスボール 【初級】 ↓	ファイティングエアロ	ダンシングエアロ 【初級】	サントバンド 【上半身】 ↓	ファイティングエアロ	ファイティングエアロ
11:00	サントバンド 【下半身】	バランスボール 【初級】 ↓	下半身トレーニング ↓	下半身トレーニング ↓	ポールトレーニング 【中級】	B-Body
16:30	バランスボール 【中級】	ボール ・アクティビティ		ポールトレーニング 【上級】	コアトレーニング	
17:20	ダンベル ↓	サッカー ・フィジテク		サントバンド 【下半身】	下半身トレーニング ↓	
18:00	ボール ・アクティビティ	ブレッシングコア		ボール ・アクティビティ	サッカー ・フィジテク	
19:00	B-Body	ポールトレーニング 【上級】		ファイティングエアロ	バランスボール 【上級】	



※スケジュールが変更となる場合がございます。
予めご了承ください。

教室種類	教室名	教室種類	教室名
<p>リラクゼーション系</p> <p>身体をほぐす教室 リラックスしたい方におすすめ</p> 	<p>○ポールストレッチング</p>	<p>競技特化系</p> <p>競技に特化した教室 スポーツを行っている方におすすめ</p> 	<p>○アジリティー ・サーキット</p> <p>○サッカー・フィジテク</p>
<p>体操系</p> <p>集団で様々な体操を行う教室 シニアの方におすすめ</p> 	<p>○コグニ体操教室</p> <p>○東海メディスポ体操</p> <p>○体操ウォーキング</p>	<p>有酸素系</p> <p>有酸素運動を行う教室 汗をかきたい方 ダイエットしたい方におすすめ</p> 	<p>○ボール ・アクティビティ</p> <p>○ダンシングエアロ 【初級】 【中級】</p> <p>○ファイティングエアロ</p>
<p>コーディネーション系</p> <p>ストレッチポールとバランスボールを使った教室 筋力・バランス機能を同時に鍛えたい方におすすめ</p> 	<p>○ポールトレーニング 【中級】</p> <p>○バランスボール 【初級】 【中級】 【上級】</p>	<p>筋力系</p> <p>身体を鍛える教室 筋力アップしたい方におすすめ</p> 	<p>○下半身トレーニング</p> <p>○ダンベル</p> <p>○サントバンド 【上半身】 【下半身】</p> <p>○コアトレーニング</p> <p>○室内サーキット</p>

マークについて
 運動初心者の方でも参加できる教室となっております。

※運動教室についてご質問等ございましたら、お気軽にスタッフへお尋ねください。

医療法人社団大須賀医院 疾病予防運動施設
東海メディカルフィットネススポーツセンター