

	月	火	水	木	金	土
午前	10:15~11:00 リズム体操 (森本) 11:15~11:45 個別指導 (森本) ※11/6お休み ※11/20お休み					
午後		14:00~14:45 らくらく椅子体操 (田辺) 15:00~15:30 個別指導 15:45~16:15 個別指導 (田辺)	14:30~15:15 らくらく椅子体操 (森本) 15:30~16:00 個別指導 (森本)	14:00~15:00 気功 (山脇) ※11/23 お休み	14:30~15:15 ボールエクササイズ (田辺) 15:30~16:15 ストレッチ (田辺) ※11/3 お休み ※11/17 お休み	11/11、11/25 ノルディックウォーキング 14:00クリニック待合室集合 15:30 解散予定 (馬場) ※雨天中止
夜間		17:00~17:45 BodyConditionig (田辺) 18:00~18:30 個別指導 (田辺)				<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> 京王・小田急多摩センター駅前マグレブEAST (旧カリヨン館)8階 </div>

* 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。

* チケット制 です。チケットをご購入下さい(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。

- 初級 気功** 「気」によって自己の免疫力、治癒力や調整力を高めて「自養生」(みずからその生命を養う)を目指しましょう。初心者大歓迎!
- ストレッチ** 身体が固くてストレッチは無理! 苦手! と思っている皆さん、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を行います。膝や腰が痛くて運動したくてもできない、という方にもお勧め。
- 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。全身持久力や心肺機能が向上します。
- 中級 ボールエクササイズ** エクササイズボールを使っていま流行りの体幹(インナーマッスル)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みませんか?
- ノルディックウォーキング教室** 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