

	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) ※9/18(祝日)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) ※9/12代行馬場	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 気功初級 (山脇) 15:15~16:15 気功中級 (山脇) ※9/21お休み	14:30~15:15 ポールエクササイズ(田辺) 15:30~16:15 ストレッチ (田辺)	9/9、9/30 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) ※9/12代行馬場		<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; background-color: #e0b0ff;"> <p>気功教室好評開催中! 毎週木曜 14:00~15:00 初級 毎週木曜 15:15~16:15 中級 本場の気功をぜひ体験してみてください</p> </div>		

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



- * 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。5,000円で11回分のチケットをご購入下さい
- * 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 (初級)** 「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 気功 (中級)** 気功の中級クラスです。経験者や、気功をもっと深めたい方におススメです。
- ポールエクササイズ** エクササイズポ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