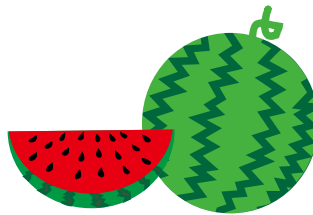


# Fitness Lesson (フィットネス レッスン)

忙しい毎日にほっと一息の時間、単調な毎日にちょっとした刺激を求めて...  
みんなで楽しく身体を動かしてみませんか？

## 8月 SCHEDULE



サーキット  
8/4(月)  
19:00 ~ 20:00  
三谷

ステップ台と筋トレを交互に行うサーキットトレーニング

コアトレ  
8/11(月)  
19:00 ~ 20:00  
古賀

自体重を用いた体幹筋群の強化運動

エアロビクス  
8/21(木)  
19:00 ~ 20:00  
宮原

音楽に合わせて、エアロビクスの簡単なステップを行います

からだリセット  
8/25(月)  
19:00 ~ 20:00  
古賀

ヨガを取り入れてからだをゆっくりストレッチ

ミュージックチア-  
8/30(土)  
14:00 ~ 15:00  
三谷

イスに座って、音楽に合わせて、からだを動かします

### 今月のインストラクター



宮原亜由美先生

久留米市のホップクラブを中心にエアロビクスインストラクターとして活動しています。初級のシンプルな動きで行いますので、多くの方々のご参加、お待ちしております。

毎月、5種類のグループレッスンを開催していきます。自分が興味のあるレッスンを選んで気軽にご参加下さい。

会場はリハビリ室か通所リハビリテーション室でおこないます。

<料金> 一般...1回 500円, チケット 3500円(8回分)  
メディカルフィット社会員...無料

問合せ...メディカルフィットネス信愛 TEL 22 - 1007



メディカル  
フィットネス  
Medical Fitness SHIN AI