

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？

10月 SCHEDULE



サーキット
10/10(金)
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
10/17(金)
19:00 ~ 20:00
平井

自体重を用いた体幹筋群の強化運動

エアロビクス
10/23(木)
19:00 ~ 20:00
宮原

音楽に合わせて、エアビクスの簡単なステップを行います

ミュージックエア-
10/25(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

からだリセット
10/27(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

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ビクスの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