

3月



# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

サーキット 3/6(金) 19:00 ~ 20:00

ステップ台を使った有酸素運動と筋トレを交互に行います 担当 三谷



コアトレ 3/10(火) 19:00 ~ 20:00

自体重を用いた体幹筋群の強化運動です 担当 平井



ミュージックチェア 3/14(土) 14:00 ~ 15:00

イスに座って、音楽に合わせてながら、からだを動かします 担当 石田



からだリセット 3/16(月) 19:00 ~ 20:00

ヨガを取り入れて、からだをゆっくりストレッチします 担当 古賀



エアロビクス 3/26(木) 19:00 ~ 20:00

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 外部講師 担当 宮原



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

