

# 運動教室スケジュール表

	月	火	水	木	金	土
8:35				● 姿勢改善ストレッチ 椅子ストレッチ 佐藤		
8:50	● 痛み取り教室 マシントレーニング 熊谷・丹羽	● 痛み取り教室 マシントレーニング 佐藤・丹羽	●● 痛み取り教室 マシントレーニング 丹羽・武井		● 痛み取り教室 マシントレーニング 丹羽・小野	● 痛み取り教室 マシントレーニング 工藤
9:10				●● ロコカラ 立位運動強化 丹羽		
9:30	●●●● 生活習慣病改善 有酸素運動 熊谷	●●● ロコトレ 立位運動能力向上 丹羽	●●●● 生活習慣病改善 有酸素運動 武井		●●●● 生活習慣病改善 有酸素運動 小野	●●●● 生活習慣病改善 有酸素運動
10:00				●●●● 痛み取り教室 マシントレーニング 丹羽		
10:30						● 脳活性&マシン 介護予防
11:00	●●●● 痛み取り教室 マシントレーニング 熊谷・丹羽	●●●● 痛み取り教室 マシントレーニング 丹羽	●●●● 痛み取り教室 マシントレーニング 丹羽・武井		●●●● 痛み取り教室 マシントレーニング 小野	
11:20				● 痛み取り教室 マシントレーニング 丹羽		
11:30		個別運動指導 丹羽			個別運動指導 丹羽	
13:40	● ボール&痛み取り マシントレーニング 丹羽・渡辺●	● バランスパワー-(低体力) マシントレーニング 佐藤・丹羽		●● 生活習慣病改善 有酸素運動 熊谷●	● バランスパワー-(低体力) マシン&バランス練習 熊谷・丹羽	
14:30	●● 生活習慣病改善教室 有酸素運動 渡辺●	● バランスパワー-(中体力) マシントレーニング 佐藤・丹羽		●●●● 痛み取り教室 マシントレーニング 熊谷・丹羽	● バランスパワー-(中体力) マシン&バランス練習 熊谷・丹羽	
15:20	● ボールチューブ&痛み取り マシントレーニング 丹羽・渡辺●	● 姿勢改善ストレッチ 椅子ストレッチ 佐藤		● 痛み取り教室 マシントレーニング 熊谷・丹羽	● 姿勢改善ストレッチ 椅子ストレッチ 熊谷	
16:10	●● ロコカラ 立位運動強化 丹羽	● 痛み取り教室 マシントレーニング 佐藤・丹羽		●● 難病改善教室 天地拳太極技法 パーキンソン病など 沖住・丹羽	●● ロコトレ 立位運動能力向上 熊谷・丹羽	

黒・・・機械を使った教室です

紫・・・機械は使用しない教室です

緑・・・転倒予防の教室です

●はソフトバランスボール使用

運動強度 ●弱 ●●中 ●●●強