

## 運動教室スケジュール表

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

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（ボールは担当トレーナーと要相談）

運動強度 ●弱 ●●中 ●●●強

運動時間：教室により25～45分程度となります。

【2020年3月より】

さわだ・メディカル・クリニック