

## 運動教室スケジュール表

	月	火	水	木	金	土
8:20				● 姿勢改善ストレッチ 25分ストレッチ 萱沼		
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 萱沼	● 痛み取り教室 マシントレーニング 工藤・萱沼	●● ロコトレ 立位運動能力向上 萱沼	● 痛み取り教室 マシントレーニング 熊谷	● 痛み取り教室 マシントレーニング 工藤
9:40	●●● 生活習慣病改善 有酸素運動40分 熊谷	●● ロコトレ 立位運動能力向上 萱沼	●● 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 萱沼	●● 生活習慣病改善 有酸素運動40分 熊谷	●● 生活習慣病改善 有酸素運動40分 工藤
10:40	●●● 痛み取り教室 マシントレーニング 熊谷	●● 痛み取り教室 マシントレーニング 萱沼	●●● 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 萱沼	●●● 痛み取り教室 マシントレーニング 熊谷	● 脳活性&マシン 介護予防マシン 工藤
13:40	● ボール&痛み取り マシントレーニング 萱沼 ●	● バランスパワー(低体力) マシントレーニング 萱沼		●● 生活習慣病改善 有酸素運動40分 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40分 渡辺 ●	● バランスパワー(中体力) マシントレーニング 萱沼		●●● 痛み取り教室 マシントレーニング 熊谷	● 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	● ポールチューブ&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 萱沼		● 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	●● ロコトレ 立位運動強化 萱沼	● 痛み取り教室 マシントレーニング 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11月より】

さわだ・メディカル・クリニック