

上尾メディカルフィットネスセンター 教室スケジュール

	月		火		水		木		金		土	
	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
	9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操	
10時		10:00~10:45 アクアピクス ★★★ 永井		10:00~10:30 ハツラツ水中運動 ★ 田中 (シニア対象) 10:45~11:30 ゆっくり 水中運動 (定員10名) ★ 田中		10:00~10:45 アクアステップ ★★ 小野		10:15~10:45 肩こり改善教室 ★ 松田		10:15~10:45 水中歩行 ★ 遠藤	10:15~11:00 ザ・筋トレ (定員24名) ★★★ 小野	10:00~11:00 ココモコース [水中運動] (事前申込)
11時	11:10~11:30 ストレッチ教室 ★ 松田		11:10~11:30 体幹17サイズ ★★ 遠藤		11:10~11:30 体幹17サイズ ★★ 熊谷		11:10~11:30 かんたんステップ ★ 森田 (定員15名)		11:10~11:30 ストレッチ教室 ★ 田中		11:10~11:30 ストレッチ教室 ★★ 桑原	
12時	12:15~13:00 リハビリ トレーニング教室 ★★ 長山		12:00~12:45 全身 シェイプアップ ★★ 森田		12:00~12:30 太極拳教室 松田		12:00~13:00 チェアヨガ 定員10名 ★ 宮本		12:00~12:45 エアロピクス& ボクササイズ ★ 小野		12:00~13:00 ココモコース [体 操] (事前申込)	
13時											13:15~13:45 24式太極拳 ★ 松田	
14時		14:00~14:30 クローラ教室 小野		14:00~14:30 水中歩行 &ジョギング ★ 熊谷		14:00~14:45 膝・股関節痛 改善教室 ★ 太田		14:00~14:30 水中歩行 &ジョギング ★ 森田		14:00~14:45 アクアピクス ★★★ 永井		14:00~14:30 水中歩行 &ジョギング ★ 桑原
15時	介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション			上尾市元氣 アップ教室
16時							15:45~16:15 はじめてスイミング (定員5名) ★ 熊谷					プール16:00 閉館
17時	17:15~18:00 バランスディスク 教室 ★ 池田		17:00~18:00 腸セラピー ヨガ 定員10名 ★ 宮本		17:00~17:45 フチ・フラ ピクス ★ 田中		17:30~17:50 ストレッチ教室 ★ 遠藤		17:30~17:50 体幹17サイズ ★ 熊谷			
18時	18:30~19:15 ジュニアフィットネス 長瀬・八鍬								18:30~19:15 ジュニアフィットネス 長瀬・八鍬	18:30~19:00 3泳法 (17才以下) 小野	6・7・8・9 月号 	

有料プログラム (500円)
コース (事前申込) プログラム

有料レッスンとなります。
事前申込コースとなります。

運動強度: ★やや楽である ★★ややきつい ★★★きつい

※【月-金】9:30-12:00・13:30-16:00は介護予防通所リハビリテーションと共用となります。

☑: 初めての方もお気軽にご参加いただけます。

500円 有料プログラム

ご利用前にフィットネス受付にてお申し込みください。
1回 500円 (税別)

- 「アクアピクス」担当: 永井
月 10:00~10:45 ★★★
金 14:00~14:45 ★★★
- 「リハビリトレーニング教室」担当: 長山
月 12:00~12:45 ★★
- 「バランスディスク教室」担当: 池田
月 17:15~18:00 ★
- 「ゆっくり水中運動」NEW 担当: 田中
火 10:45~11:30 ★ (定員 10名)
- 「全身シェイプアップ」NEW 担当: 森田
火 12:00~12:45 ★★
- 「腸セラピーヨガ」担当: 宮本
火 17:00~18:00 ★
- 「アクアステップ」担当: 小野
水 10:00~10:45 ★★
- 「膝・股関節痛改善教室」担当: 太田
水 14:00~14:45 ★
- 「チェアヨガ」担当: 宮本
木 12:00~13:00 ★ (定員 10名)
- 「はじめてスイミング」NEW 担当: 熊谷
木 15:45~16:15 ★ (定員 5名)
- 「エアロピクス&ボクササイズ」担当: 小野
金 12:00~12:45 ★★
- 「ザ・筋トレ」NEW 担当: 小野
土 10:00~10:45 ★★★

●マラソン&ランニングスクール●

第2・4火曜日 (月2回) 13:20~14:00

目標: 2016 上尾シティマラソンに参加
内容: 崎崎医師によるランニング指導
体組成測定・評価

参加費: 4,000円/月 (税別)
※医療費は別途がかかります。



【料金のご案内】

	月会費	医学管理	入会金 事務手数料
一般会員	9,000円	任意	入会金 3,000円
メディカル会員	5,000円	上尾メディカルクリニックで 生活習慣病の治療を行う方	事務手数料 2,000円
シニア会員 (70歳以上)	4,000円		

※家族会員は月会費 500円引 (お1人様につき) (税別)
【営業日】月~金曜日 9:30~20:00 【休館日】日曜日・祝祭日
土曜日 9:30~17:00

上尾メディカルフィットネスセンター
〒362-0021 埼玉県上尾市原市 3133 TEL:048-720-2729

●ロコモコース●

~ロコモについて知る・始める・続ける~

水中運動 (プール) コース 毎土曜日 10:00~11:00
体操 (ジム) コース 毎土曜日 12:00~13:00

ロコモティブシンドローム (運動器症候群) とは、骨・筋肉・関節などの運動器の障害により、「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、要介護や寝たきりになる危険性が高い状態のことをいいます。
ロコモ予防のコースを新たに設け、みなさまのロコモ予防を医学的観点からサポートいたします。

※非会員でもご参加いただけます。
参加費: 5,000円/月 (税別)
※医療費は別途がかかります。
担当: 森田・千代田



●ジュニアフィットネス開催●

~成長期のからだづくり~

月曜日 18:30~19:15 金曜日 18:30~19:15

成長期のからだは、間違った動き方・過度なトレーニングにより怪我をしやすい状態にあります。本教室では、正しい動き方を身につけることで傷害を予防し、競技力を向上することを目指します。

対象: 小中高生 参加費: 1,000円 (税別)
担当: 長瀬・八鍬 (理学療法士)

