


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 500		10:00~10:30 ハツラツ水中運動 ★ 田中 シニア対象		10:00~10:45 アクアステップ ★★ 小野 500		10:15~10:45 肩こり改善教室 ★ 松田		10:15~10:45 水中歩行 ★		10:00~11:00 ロコモ コース (事前申込)
11時	11:10~11:30 ストレッチ教室 ★		11:10~11:30 かんたんステップ ★★		11:10~11:30 体幹10分 ★★		11:10~11:30 バランスボール ★ 定員制		11:10~11:30 ストレッチ教室 ★		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				12:00~12:30 24式太極拳 松田		12:00~13:00 チェアヨガ 定員15名 ★ 宮本		12:00~12:45 エアロピクス& ボクササイズ ★ 小野 500		12:00~13:00 ロコモ コース (事前申込)	
13時			13:20~14:00 マラソン& ランニング教室 (事前申込)								13:15~13:45 24式太極拳 松田	
14時		14:00~14:30 初心者水泳教室 小野		14:00~14:30 水中歩行 & ジョギング ★		14:00~14:45 膝・股関節痛 改善教室 ★ 太田 500		14:00~14:30 水中歩行 & ジョギング ★		14:00~14:45 アクアピクス ★★★ 永井 500		14:00~14:45 4泳法 寺坂
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												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15名 ★ 宮本 500		17:00~17:45 フチ・フラ ピクス ★ 田中		17:30~17:50 ストレッチ教室 ★		17:30~17:50 骨盤体操 ★ 小野			4・5月 号 
18時									18:15-19:00 ジュニアフィット ★ 長瀬・八嶽	18:00~18:45 (4月限定) 水泳上達撮影 コース (事前申込)		

有料プログラム (500円) コース (事前申込) プログラム

運動強度: ★やや楽である ★★ややきつい ★★★きつい : 初めての方もお気軽にご参加いただけます。
※【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。

【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)

パーソナルトレーニング (3,000円/30分) 好評実施中!!!

【営業日】月~金曜日 9:30~20:00
土曜日 9:30~17:00

【休館日】日曜日・祝祭日

上尾メディカルフィットネスセンター

●ロコモコース●

~ロコモについて知る・始める・続ける~
プールコース 毎土曜日 10:00~11:00
体操コース 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サポートいたします。

参加費: 5,000円/月 (税別)

※医療費は別途かかります。

担当: 森田



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
(5km or ハーフ)
内容: 宮崎医師によるランニング指導
体組成測定・評価

募集人員: 15名

参加費: 4,000円/月 (税別)

※医療費は別途かかります。



500 有料プログラム

下記プログラムは有料プログラムとしてパワーアップ!
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」
月 12:00~12:45 担当: 長山
- 「バランスディスク教室」
月 17:15~18:00 担当: 池田
- 「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
- 「エアロピクス&ボクササイズ」担当: 小野
金 12:00~12:45

「水泳上達撮影コース」4月限定

4/1(金)・4/15(金): 撮影
4/22(金): 分析
参加費¥2,000 (税別) (事前申込)
担当: 寺坂



ジュニアフィットネス開催
~成長期のからだづくり~
4月からの新プログラム

毎金曜日 18:15~19:00

スポーツ障害からの復帰やコンディショニング作りを、成長期に必要な要素を取り入れたプログラム!

対象: 小中高生
参加費: 1,000円 (税別)
担当: 長瀬・八嶽 (理学療法士)



医学管理による、徹底した健康プロデュース
メディカルダイエットプログラム

自己流の誤った方法で食事制限を進めてもなかなか成果が出せなかったり、リバウンドを繰り返してしまう方は当施設での医学管理に基づいた安心安全なダイエットプログラムに参加していませんか?

これまでの実績として、1ヶ月のプログラムで、体重は約4%、内臓脂肪面積は約17%減少しております。食事・運動・医療・リラクゼーションの4本の柱でサポートさせていただきます。詳細は担当 寺坂までご相談ください。



寺坂 圭太
健康運動指導士