

くずは駅中メディカルフィットネス タイムテーブル

2023/10~2023/12

	月	火	水	木	金	土
9:00	健康指導 9:15~9:45 山田・村井	健康指導 9:15~9:45 山田・村井	健康指導 9:15~9:45 山田・村井	健康指導 9:15~9:45 山田・村井	健康指導 9:15~9:45 山田・村井	健康指導 9:15~9:45 山田・村井
10:00	脳活エクササイズ 10:00~10:30 村井	チェアトレ&ストレッチ 10:00~10:40 村井	筋トレベーシック 10:00~10:40 山田	HITT 10:00~10:30 村井	やさしいヨガ 10:00~11:00 山田	姿勢改善 10:00~10:40 村井
11:00	※太枠のプログラムは変更してます。					
12:00	※「健康指導」の時間は、有酸素運動のマシンが予約者優先となります。					
13:00	健康指導 13:00~13:30 山田・村井	健康指導 13:00~13:30 山田・村井	健康指導 13:00~13:30 山田・村井	健康指導 13:00~13:30 山田・村井	健康指導 13:00~13:30 山田・村井	
14:00	やさしいヨガ 14:00~15:00 山田	筋トレアドバンス 14:00~14:30 村井	ベーシックヨガ 14:00~15:00 山田		リズムステップ 14:00~14:30 山田	
15:00		ストレッチボール 14:40~15:00 村井				
16:00	パーソナルプログラムの予約枠 各曜日 各時間 ①00~ ②20~ ③40~ ※土曜日は午前のみ					
17:00	予約時間変更となっています。詳しくはトレーナーまでお問合せください。					

※集団プログラムは事前予約制です。予約に空きがあれば、当日でもご参加いただけます。

※第2、第4土曜日は終日休館日です。

集団プログラム レッスン紹介

◇脳活エクササイズ

難易度 ★★ 強度 ★

脳を活性化することを目的に、様々な複合運動で身体を動かします。少し難しい動きにチャレンジ！血流を促し脳疲労を除去したりといったエクササイズを行います！

◇リズムステップ

難易度 ★★ 強度 ★

音楽に合わせて身体を動かし、脳機能の活性化を図りながら、楽しく汗をかくことが目的のクラスです。

◇HITT

難易度 ★★ 強度 ★★★★★

筋トレと有酸素を交互に行う運動です！！終わった時には達成感を味わえます！！汗をかいてストレス発散しましょう！！

◇ベーシックヨガ

難易度 ★ 強度 ★★

やさしいヨガよりも少しだけアクティブに動くクラス。立位でのポーズを交えながら、身体とこころを整えます。

◆健康指導（要予約）

トレーナーが付き添いながら、30分間の有酸素運動を行います。月に1度はこの時間を予約いただき、お身体に関する最近の困りごとや状態などをご相談いただくことができます。

※ご予約は直接トレーナーまでお申し付けください。

◇筋トレベーシック

難易度 ★★ 強度 ★★

マット・ダンベル・チューブを使用した筋力トレーニングです。軽い負荷なので安心して行えます！皆さんと一緒に筋トレしましょう！

◇筋トレアドバンス

難易度 ★★★★★ 強度 ★★★★★

きつめの筋力トレーニングです！筋トレ大好きな方、体力に自信がある方、もっと鍛えたい方ぜひ参加してください！

◇姿勢改善

難易度 ★ 強度 ★

巻き方、猫背、反り腰…など姿勢を改善したい方オススメ！姿勢を改善し、痛み・筋肉や関節の負担を軽減しましょう！

◇チェアトレ&ストレッチ

難易度 ★ 強度 ★

椅子を使って筋トレとストレッチを行います！簡単かつ自宅でできるメニューが豊富です！男女問わず参加しましょう！

◇ストレッチポール

難易度 ★★ 強度 ★

ストレッチポールを使って、身体の歪み・コリをほぐしていきます。姿勢・血行を改善しスッキリしましょう！！

◇やさしいヨガ

難易度 ★ 強度 ★

呼吸法や座位での簡単な動きを中心としたクラスです。リラックスや身体をほぐすことが目的なので、体が硬い方も安心してご参加ください。

★パーソナルトレーニング（1回：40分 ¥4,400円 要予約）

マンツーマンでの運動を行います。トレーナーがあなたにあった運動プログラムをより細かく作成し、目標達成を目指します！

★パーソナルストレッチ（1回：20分 ¥2,200円 要予約）

トレーナーがあなたの身体を丁寧に伸ばします。自分では難しい部位もしっかりストレッチ。ご自宅でできるストレッチもレクチャーします！



関西医科大学 くずは駅中 健康・健診センター

KANSAI MEDICAL UNIVERSITY KUZUHA HEALTH PROMOTION AND PHYSICAL EXAMINATION CENTER