

1日のプログラム①

※どのクラスでも椅子を使うので安心です

13:30 ご自宅までお迎えに伺い、メディカルフィットネスに到着

①13:45～ 曜日別メニュー【みんなでフィットネス】

要支援Ⅰの方は週1回、要支援Ⅱの方は週2回通うことができます

月曜日：バランスコーディネーションクラス

運動強度 ★★☆☆（運動時間：45分間）

軽やかな音楽に合わせてスポーツクラブのインストラクターさんの指導のもと運動を行います。バランスコーディネーションを取り入れており、普段使っていない本来持っている筋力を呼び覚ますトレーニングをします。運動した後は体が軽くなることを実感していただけます。

火曜日：転倒予防クラス

運動強度 ★★☆☆（運動時間：45分間）

筋肉をしっかり伸ばしたり使ったりすることで、普段使わない筋肉を刺激して転倒しにくい身体を作ります。スポーツクラブのインストラクターさんと一緒に楽しく身体を動かしましょう。

水曜日：リズム＆バランスクラス

運動強度 ★★☆☆（運動時間：45分間）

リズムに合わせて身体を楽しく動きやすしながら、全身の筋肉を刺激していきます。スポーツクラブのインストラクターさんと一緒に体力向上、筋力向上を目指しましょう！

木曜日：ヨガ体操クラス

運動強度 ★★★★★（運動時間：70分）

足腰を強化したい、痛みの予防をしたい、肩こりを緩和したい方などに適したクラスです。理学療法士、作業療法士サポートのもとヨガの呼吸法やポーズを取り入れた体操をします。

金曜日：でんでん体操クラス

運動強度 ★☆☆☆（運動時間：30分）

無理なく筋力を鍛えることのできるスロートレーニングです。ゆっくりと上半身、下半身の筋肉を動かすことで、とても効率よく筋力を維持向上することができます。

