

みんなで楽しく!!!

集団体操



自己流になっている方、家では上手くできない方
トレーナーと一緒に運動しましょう！ **効果倍増！**

下半身体操

腰、お尻、脚の筋肉が固くなっている方、日常の立ち座り動作が辛くなってきた方にお勧めです。
ストレッチと筋トレで下半身の機能を改善しましょう。

体幹体操

腰回りが固い、姿勢が悪くなった、腹筋に力が入りにくい方にお勧めです。腹圧を高める運動、姿勢を良くする体操で改善しましょう。

バランス体操

躓きやふらつきが気になる方にお勧めです。
バランスを良くする運動を行って改善しましょう。

開催時間(平日)

- ① 9:20~10:05
- ② 10:20~11:05
- ③ 11:20~12:05
- ④ 14:50~15:35
- ⑤ 15:50~16:35



開催時間(土曜)

- ① 9:20~10:05
- ② 10:20~11:05
- ③ 11:20~12:05

定員：各教室10名

集団体操に参加したい！

という方はまず担当療法士にご相談ください！



※治療と集団体操を同日に行うことはできません

※集団体操は1日1回までとさせていただきます