

通所リハビリレッスンスン表

2018年 8月～
セントラルパーククリニック
通所リハビリテーション

スタジオ						
11:30	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12:00	いろは体操					
12:15						
12:30	座って体操					
12:45						
13:00	マットde体操	リズムde体操 担当:河村	マットde体操			
13:30						
13:45	アロマストレッチ					
14:15						
14:30	腰痛予防体操					
14:45						

プール	
11:30	月～土曜日
12:00	W-UP
12:15	
13:00	W-UP
13:15	
13:45	健康 ウォーキング
14:15	

15:30

15:30

スタジオ

座って体操

★★★

椅子に座って簡単な体操を行います。
ダンベルやタオルを使うこともあります。

いろは体操

★★★

簡単な動作で身体を動かす基本と身体の内側の機能
の体操を行います。

リズムde体操

★★★

音楽のリズムに合わせて楽しく体操を行います。

マットde体操

★★★

筋力トレーニングからストレッチまで幅広く行います。

アロマストレッチ

★★★

運動後にストレッチを行い、疲れを残さないようにしま
しょう。アロマセラピーで効果倍増!

プール

W-UP

(ウォーミングアップ)

★★★

運動を始める前の準備運動です。
これだけでもいい運動になりそう!

健康ウォーキング

★★★

水の特性を利用し、歩行から筋力トレ
ーニングまで幅広く運動を行います。

注意! プールでのレッスンは全て浅いコースを使用します。

[営業時間]

11:30～15:30

[休日]

日曜・年末年始