通所リハビリ レッスン表

コロナ対策をバッチリして、
楽しくレッスンを行いましょう!

▪ 4F スタジオ

マスクを着用しての運動になります。無理のない様に行ってください。
体調不良の際はスタッフまでお声がけください。

12:00▶12:15	いろは体操
12:45▶13:05	アロマストレッチ
13:30▶13:50	アロマストレッチ
14:15▶14:30	座って体操

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。

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。アロマテラピーで効果倍増!

コロナ感染対策のため、マット10枚で行います

▪ 2F プール

12:00▶12:15	W-UP
13:00▶13:15	W-UP
13:45▶14:00	W-UP

W-UP

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!

プールでのレッスンは、浅いコースを使用します