

# トレーニングスタジオエスト プログラム表 2021年10月～

	月	火	水	木	金	土
9:45～ 10:45	介護予防健康体操教室 「脳トレ+マシン」 高橋(理学療法士) 定員8名	介護予防健康体操教室 「筋トレ+マシン」 OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	セルフトレーニング 松林(作業療法士)	介護予防健康体操教室 「脳トレ+マシン」 松林(作業療法士) 定員8名	介護予防健康体操教室 「有酸素運動+マシン」 OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	セルフトレーニング 松林(作業療法士)
11:15～ 12:15	介護予防健康体操教室 「脳トレ+マシン」 高橋(理学療法士) 定員8名	介護予防健康体操教室 「有酸素運動+マシン」 OZA(ダンスインストラクター) 定員8名		介護予防健康体操教室 「筋トレ+マシン」 松林(作業療法士) 定員8名	介護予防健康体操教室 「筋トレ+マシン」 OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	
12:15～ 13:00	セルフトレーニング 高橋・石田	/	/	セルフトレーニング 松林(作業療法士)	/	/
13:15～ 14:30		サーキットダンス OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	ボディメンテナンス 松林(作業療法士) 定員10名	姿勢ピラティス 後藤(柔道整復師) 定員10名	サーキットダンス OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	バランスボール 松林(作業療法士) 定員8名
14:45～ 16:00	ステップエクササイズ 石田 (健康運動実践指導者) 定員10名	ゆったり太極拳 シュウ (気功・太極拳インストラクター) 定員6名	体幹 トレーニング 松林(作業療法士) 定員10名	個別リハビリ	ゆるのびヨーガ Yuki(ヨガインストラクター) 定員8名	腰痛体操 松林(作業療法士) 定員10名
16:15～	個別リハビリ	貸切	貸切	個別リハビリ		