




玉中ロコモクラブ(たまロコ)

コース名	体力向上	基礎	肩特化	姿勢改善	女性特化
運動指導内容	1週目:ストレッチ 2週目:筋力トレーニング 3週目:有酸素運動 4週目:バランストレーニング 5週目:全身調整運動	椅子に座ってのストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動を行います 	フォームローラーを使ったピラティスで上半身のバランスを整え、機能的な肩へと導きます	フォームローラーを使ったピラティスで正しい姿勢へ導きます 仰向け、うつ伏せ、座位、立位など色々な姿勢で身体の使い方を学び、機能的な日常動作や歩行へつなげていきます	エクササイズの中で自然に骨盤底筋を働かせることが出来る簡単なピラティスを行います 
資格	理学療法士 もしくは 健康運動指導士		①理学療法士 ②Polestar Pilates認定コンプリヘンシブインストラクター:リハビリ ③Pfilates認定インストラクター		
対象者	・50歳以上 ・杖、老人車がなくても1人で30分以上歩ける方 ・何も持たずに床から1人で立ち座りができる方 ・ヨガマットを毎回持参できる方 ・介護保険を持っていない方	・50歳以上 ・疾患別リハビリ上限超の方 ・要介護被保険者の方 ・車椅子利用者も可能	・肩痛、肩こりを予防したい方 ・腱板損傷術後の症状固定した維持期レベルの方または医師が治癒と判断した方 ・肩疾患の疾患別リハビリ上限超の方	・しなやかな体づくりをしたい方 ・体幹を鍛えたい方 ・姿勢が気になる方 ・身体を適度に動かしたい方 ・脊柱術後の方は、症状固定で医師が治癒と判断した方は可能 ・骨粗鬆症の診断のある方、円背の方は不適	・女性限定 ・尿失禁、便失禁にお悩みの方または予防したい方 ・お通じの滞りを解消したい方 ・出産を経験されている方 ・女性らしい体づくりをしたい方
日時	毎週水曜日 1部: 12:45~13:35(50分) 2部: 13:50~14:40(50分) * 10分前に受付前に集合	毎週水曜日 1部: 9:10~9:40(30分) 2部: 10:00~10:30(30分) 3部: 10:50~11:20(30分) * 10分前に受付前に集合		月、火、木、金曜日(完全予約制) 9:10~10:00(50分) 10:10~11:00(50分) 11:10~12:00(50分) * 10分前に受付前に集合	
人数	各部18人	各部5人前後	3人前後	3人前後	3人前後
金額	500円/回			2,000円/回	
服装持参物	ヨガマット(当院売店で購入される方は、この用紙を見せて頂くと3割引きになります) 動きやすい服装・靴 汗拭きタオル お茶・水等の水分	動きやすい服装・靴 汗拭きタオル お茶・水等の水分		動きやすい服装 汗拭きタオル お茶・水等の水分	
お願い	* 運動中に、体調が悪くなった場合には、すぐお申し出ください * 自分の体の状態に合わせて、自由に休憩・水分補給をしてください * お車でお越しの方は、駐車券の無料処理を総合受付にて行ってください				