

2025



12月

Medical Fitness Re-turn  
グループプレッスン案内

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2 ファンクショナルトレーニング	3 背骨柔軟性アップピラティス	4 ストレッチポール	5 体幹トレーニング	6
7	8 猫背改善エクササイズ	9 ストレッチ	10 ファンクショナルトレーニング	11 体幹トレーニング	12 ストレッチポール	13
14	15 体幹トレーニング	16 ストレッチポール	17 猫背改善エクササイズ	18 ストレッチ	19 背骨柔軟性アップピラティス	20
21	22 背骨柔軟性アップピラティス	23 体幹トレーニング	24 ストレッチ	25 ファンクショナルトレーニング	26 猫背改善エクササイズ	27
28	29 ファンクショナルトレーニング	30	31	1	2	3

Medical Fitness  
Re-turn

ストレッチ

ストレッチポール

体幹トレーニング

ファンクショナルトレーニング

猫背改善エクササイズ

背骨柔軟性アップピラティス

- **ストレッチ**: お身体の柔軟性の向上を目指し、基本的なストレッチメニューを中心に行います
  - **ストレッチポール**: ストレッチポールを使用したストレッチやトレーニングを行います
  - **体幹トレーニング**: Re-turnオリジナルの体幹トレーニングをお伝えします。
  - **ファンクショナルトレーニング**: サスペンショントレーニングやバランストレーニングを行います
  - **姿勢改善**: 今月は猫背姿勢を改善するストレッチやトレーニング、日常の注意点などをお伝えします。
  - **ピラティス**: 今月は背骨の柔軟性をアップするためのピラティスを行います。
- ※平日14:30~15:00を予定しています。ご利用には事前にご予約が必要となります。