

3月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2 背骨柔軟性アップ ピラティス	3 ストレッチ	4 アプリ説明	5 体幹トレーニング	6 ストレッチポール	7
8	9 アプリ説明	10 ストレッチポール	11 ファンクショナル トレーニング	12 背骨柔軟性アップ ピラティス	13 体幹トレーニング	14
15	16 休講	17 背骨柔軟性アップ ピラティス	18 猫背改善 エクササイズ	19 ストレッチ	20	21
22	23 ストレッチ	24 体幹トレーニング	25 背骨柔軟性アップ ピラティス	26 ファンクショナル トレーニング	27 猫背改善 エクササイズ	28
29	30 ストレッチポール	31 猫背改善 エクササイズ	1	2	3	4

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。

