

# 4月

## Medical Fitness Re-turn グループプレッスン案内

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1 背骨柔軟性アップ ピラティス	2 ファンクショナル トレーニング	3 エネルギー収支 バランス <b>講座</b>	4
5	6 猫背改善 エクササイズ	7 寝ながら筋トレ <b>NEW</b>	8 PFCバランス <b>講座</b>	9 体幹トレーニング	10 ストレッチ	11
12	13 エネルギー収支 バランス <b>講座</b>	14 ストレッチポール	15 <b>休講</b>	16 背骨柔軟性アップ ピラティス	17 猫背改善 エクササイズ	18
19	20 体幹トレーニング	21 PFCバランス <b>講座</b>	22 寝ながら筋トレ <b>NEW</b>	23 ストレッチ	24 ストレッチポール	25
26	27 ファンクショナル トレーニング	28 背骨柔軟性アップ ピラティス	29	30 エネルギー収支 バランス <b>講座</b>	1	2

- ・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。
- ・寝ながら筋トレ:寝ながら整う、代謝アップトレーニングです

※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。

