

# 5月

## Medical Fitness Re-turn グループレッスン案内

※レッスンは各回30分を  
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。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1 寝 14:30~	2
3	4 休講	5 休講	6	7 ポ 14:30~ 🥕 18:30~	8 🍗 14:30~	9
10	11 ピ 14:30~	12 姿 14:30~ 寝 18:30~	13 ス 14:30~	14 フ 14:30~	15 体 14:30~ 姿 17:30~	16
17	18 ポ 14:30~ 🍗 18:30~	19 寝 14:30~	20 ピ 14:30~	21 姿 14:30~ ポ 17:30~	22 ス 14:30~	23
24	25 フ 14:30~	26 ス 14:30~ 姿 17:30~	27 🥕 14:30~	28 体 14:30~	29 ポ 14:30~ 体 19:30~	30
31						

### レッスン内容

- ス ストレッチ
- ポ ストレッチポール運動
- 体 体幹トレーニング
- フ ファンクショナルトレーニング
- 姿 姿勢改善(猫背・反り腰対策)
- ピ ピラティス(体幹・全身バランス)
- 寝 寝ながら筋トレ

### 栄養講座

定員10名



PFCバランスについて～たんぱく質編～



エネルギー収支バランスについて

5月より  
夜のレッスンも  
スタートします!

