

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

レッスン内容

- ① ストレッチ
- ⑥ ストレッチポール運動
- ③ 体幹トレーニング
- ② ファンクショナルトレーニング
- ⑦ 姿勢改善(猫背・反り腰対策)
- ⑤ ピラティス(体幹・全身バランス)
- ④ 寝ながら筋トレ

栄養講座

- 🍖 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

