

※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。

8月

Medical Fitness Re-turn グループレッスン案内

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

レッスン内容

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

栄養講座

定員10名



PFCバランスについて～炭水化物編～