

※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。

9月

Medical Fitness Re-turn グループレッスン案内

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

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～