

10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 ヨ 9:30~ フ 17:30~	2 体 14:30~	3
4	5 ホ 18:30~	6 フ 14:30~	7 ホ 9:30~ ス 19:30~	8 寝 14:30~	9 ピ 11:30~ 姿 18:30~
10	11	12	13 姿 14:30~ 体 18:30~	14 ス 9:30~	15 寝 14:30~ ヨ 19:30~
16	17	18 フ 14:30~	19 ピ 9:30~ 姿 19:30~	20 体 14:30~	21 ピ 14:30~
22	23 ス 9:30~ ホ 17:30~	24	25 ピ 14:30~	26 ヨ 9:30~	27
28 ヨ 9:30~ 寝 19:30~	29 ホ 9:30~	30 ホ 9:30~	31 フ 9:30~ 体 19:30~	32 フ 9:30~ 体 19:30~	33 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
- ホ 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

