

機能別プログラム

肩痛予防・腰痛予防

肩痛予防

2026年5月1日(金)18:00～ / 5月18日(月)11:00～

チューブなどを利用した肩痛予防のためのトレーニングとストレッチプログラムです◎肩回りに不安がある方におすすめです！

5/1(金)

講師

小川 瑠衣
健康運動指導士

ご予約は
こちらから



5/18(月)

講師

十二里 拓哉
健康運動指導士

ご予約は
こちらから



腰痛予防

2026年5月8日(金)18:00～



イスを使って腰痛予防のための
トレーニングとストレッチプログラムです。

講師

内藤 美宙
健康運動指導士

ご予約は
こちらから



日 時：【肩痛予防】2026年5月1日(金)18:00～/5月18日(月)11:00～

【腰痛予防】2026年5月8日(金)18:00～

開始時間10分前までにお越しください

定 員：6名(最小催行人数なし)

参加費：MEDICAL FITNESS24会員様：無料 一般参加：500円

会 場：スタジオ1

持 ち 物：動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物

