

機能別プログラム

肩痛予防・腰痛予防

肩痛予防

2026年4月6日(月) 11:00~11:40



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！

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4月3日(金)・4月10日(金) 18:00~18:40

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。腰に不安がある方におすすめです！

4/3(金)

講師

内藤 美宙
健康運動指導士

ご予約は
こちらから



4/10(金)

講師

小川 瑠衣
健康運動指導士

ご予約は
こちらから



日 時：【肩痛予防】2026年4月6日(月)11:00~11:40
【腰痛予防】2026年4月3日(金)・4月10日(金)18:00~18:40
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

