

# ショートプログラム スケジュール

| 曜日/時間 | (月)  | (火)  | (水)  | (木)   | (土)  | (日)  |
|-------|--|--|--|---|--|--|
| 11:40 | 11:40-11:50<br>首・肩ケア    |  | 11:40-11:50<br>首・肩ケア    | 11:40-11:50<br>首・肩ケア   | 11:40-11:50<br>首・肩ケア  |  |
| 12:40 |  | 12:40-12:50<br>腰痛ケア     |  |   | 12:40-12:50<br>腰痛ケア   |  |
| 13:40 | 13:40-13:50<br>腰痛ケア     | 13:40-13:50<br>首・肩ケア    | 13:40-13:50<br>腰痛ケア     | 13:40-13:50<br>首・肩ケア   | 13:40-13:50<br>腰痛ケア   |  |
| 14:40 |  |  |  |   |  | 14:40-14:50<br>肩・首ケア  |
| 15:40 | 15:40-15:50<br>腰痛ケア     | 15:40-15:50<br>腰痛ケア     | 15:40-15:50<br>腰痛ケア     | 15:40-15:50<br>腰痛ケア     |  | 15:40-15:50<br>腰痛ケア   |
| 16:40 |  |  |  |   |  |  |
| 17:40 |  |  |  |   |  |  |
| 18:40 | 18:40-18:50<br>腰痛ケア   | 18:40-18:50<br>首・肩ケア  | 18:40-18:50<br>腰痛ケア   | 18:40-18:50<br>首・肩ケア  |  |  |
| 19:40 | 19:40-19:50<br>首・肩ケア  | 19:40-19:50<br>腰痛ケア   | 19:40-19:50<br>首・肩ケア  | 19:40-19:50<br>腰痛ケア  |  |  |

## <ショートプログラム詳細>

実施場所：マシンジム内 フリースペース

参加受付：レッスン開始5分前より

備考：・祝日は休講となります。

・開始5分前から終了5分後はフリースペース（黒枠部分）エリアはレッスンにて使用させていただきます。

※状況により実施できない可能性がございます。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### ストレッチボール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善効果UP!



### GRID

全身の筋膜をほぐして、関節可動域を広げてコリの解消や血流をUP!



### ウェーブリング

人のカラダにフィットするリングで筋膜リリースやストレッチをお手伝い!

