

【10月～】ショートプログラム スケジュール（無料）

※予約不要※

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	10:45-10:55 首・肩ケア	10:45-10:55 首・肩ケア		10:45-10:55 首・肩ケア		
11:45	11:45-11:55 腰痛ケア	11:45-11:55 腰痛ケア	11:45-11:55 腰痛ケア	11:45-11:55 腰痛ケア		
12:45	12:45-12:55 膝痛ケア	12:45-12:55 膝痛ケア	12:45-12:55 膝痛ケア	12:45-12:55 膝痛ケア		
13:45					13:15-13:25 腰痛ケア	13:15-13:25 腰痛ケア
	13:45-14:00 サーキットトレーニング	13:45-14:00 サーキットトレーニング	13:45-14:00 サーキットトレーニング	13:45-14:00 サーキットトレーニング		
14:45					14:15-14:25 首・肩ケア	14:15-14:25 首・肩ケア
	14:45-14:55 首・肩ケア	14:45-14:55 首・肩ケア	14:45-14:55 首・肩ケア	14:45-14:55 首・肩ケア		
15:45	15:45-15:55 腰痛ケア	15:45-15:55 腰痛ケア	15:45-15:55 腰痛ケア	15:45-15:55 腰痛ケア		
18:45						
	18:45-18:55 膝痛ケア	18:45-18:55 膝痛ケア	18:45-18:55 膝痛ケア	18:45-18:55 膝痛ケア		
19:45		19:45-19:55 首・肩ケア	19:45-19:55 首・肩ケア	19:45-19:55 首・肩ケア		
20:45	20:45-20:55 腰痛ケア	20:45-20:55 腰痛ケア	20:45-20:55 腰痛ケア	20:45-20:55 腰痛ケア		

<ショートプログラム詳細>

実施場所：マシンジム内サーキットエリア

参加受付：レッスン開始5分前より

- サーキットトレーニング以外 ⇒ マットを「 」に合わせて敷いて使用するツールをご準備ください。
- サーキットトレーニング ⇒ **【要予約】**台帳にお名前を記載頂き、好きな赤いマシンに座ってお待ちください。

定員：5名（サーキット11名） ※先着順

備考：・祝日の場合は休講となります。

・開始5分前から終了5分後はサーキットエリアをレッスンにて使用させていただきますので**ご利用出来ません**ので予めご了承ください。

・開始5分前に参加者がいない場合は休講となります。

【レッスン紹介】

ストレッチポール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、  
姿勢改善効果UP!



コンディショニングボール

カラダ細部の筋膜をほぐしながら  
老廃物を流してすっきり!



サーキットトレーニング

筋トレと有酸素運動を行い  
脂肪燃焼させていきます!



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!

