

ショートプログラム スケジュール

	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
9:00						
9:30						
10:00						
10:30						
11:00	肩首ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	肩首ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	肩首ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55
11:30						
12:00	腰痛ケア 11:45-11:55	肩首ケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	肩首ケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	肩首ケア 11:45-11:55
12:30						
13:00	肩首ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	肩首ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	肩首ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:30						
14:00	腰痛ケア 13:45-13:55	肩首ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩首ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩首ケア 13:45-13:55
14:30						
15:00	肩首ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩首ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩首ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55
15:30						
16:00	腰痛ケア 15:45-15:55	肩首ケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	肩首ケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	肩首ケア 15:45-15:55
16:30						
17:00	肩首ケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55	肩首ケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55	肩首ケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55
17:30						
18:00	腰痛ケア 17:45-17:55	肩首ケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55	肩首ケア 17:45-17:55		
18:30						
19:00	肩首ケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩首ケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55		
19:30						
20:00	腰痛ケア 19:45-19:55	肩首ケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	肩首ケア 19:45-19:55		
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

< ショートプログラム 詳細 >

実施場所：マシンジムフリースペース内
(ショートプログラム実施エリア)

※祝日はショートプログラムの実施はございません。

参加受付：レッスン開始5分前より

定員：6名(先着順)

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
全身の筋膜をほくして、
関節可動域を広げて
コリの解消や血流をUP!



タイガーテール
全身の疲労回復に
! 血流の増大・関節可動域の拡大
老廃物の除去・筋肉痛の軽減など期待大



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!

