5月～Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	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		
11:45	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	腰痛ケア 11:45-11:55
12:45					腰痛ケア 12:45-12:55	肩首ケア 12:45-12:55
13:45	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	肩首ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55
14:45	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		

<QuickProgram詳細>
実施場所：マシンジムフリースペース内
（Quick Program実施エリア）
※祝日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）
その他：急遽休講となる場合がございます。ご了承ください。

ストレッチポール
背骨や骨盤周りをリラックスさせ、
姿勢改善を目指すプログラム

GRID
全身の筋膜をほぐして
関節可動域を広げコリの解消や血流をUP

emmiボール×MEGALOSシリーズ
コンディショニングボールを使用し
眼精疲労緩和・肩こり緩和を目指す

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
人の身体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