

# 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	首・肩こりケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55		
11:45						
	首・肩こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55
12:45						
	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55
13:45						
	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55
14:45						
	首・肩こりケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55		

## <QuickProgram詳細>

実施場所：マシ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。



### ストレッチボール

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

