

2026年2月～Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45						
11:45	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		
12:45	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
13:45	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
14:45	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

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

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

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

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

19:45	腰痛ケア 19:45-19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55		
20:45	首・肩こりケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55		
21:45	腰痛ケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	首・肩こりケア 21:45-21:55		

実施場所：マシンジムフリースペース内

(Quick Program実施工アリア)

※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。