

# 2026年3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	 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		
	 腰痛ケア 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
	 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		

**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



**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**  
全身の筋膜をほくして  
関節可動域を広げコリの解消や血流をUP



**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



**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		
	 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。