

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		
11:45	 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
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		



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		
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。