2026年11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		
19:40	腰痛ケア 19:40-19:50	首・肩こりケア 19:40-19:50	首・肩こりケア 19:40-19:50	腰痛ケア 19:40-19:50		
20:40	首・肩こりケア 20:40-20:50	腰痛ケア 20:40-20:50	腰痛ケア 20:40-20:50	腰痛ケア 20:40-20:50		
21:40	腰痛ケア 21:40-21:50	腰痛ケア 21:40-21:50	腰痛ケア 21:40-21:50	首・肩こりケア 21:40-21:50		

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

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

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

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。