







Quick Program 2025年3月

	月	火	水	木	土	日
10:30						
10:45-10:55	肩・首コリケア (ウェーブリング)	腰痛ケア (グリッド)	肩・首コリケア (ウェーブリング)	腰痛ケア (グリッド)	肩・首コリケア (ウェーブリング)	
11:00						
11:45-11:55	腰痛ケア (グリッド)	肩・首コリケア (ストレッチボール)	腰痛ケア (ストレッチボール)	肩・首コリケア (ストレッチボール)	腰痛ケア (ストレッチボール)	肩・首コリケア (ストレッチボール)
12:00						
12:45-12:55	肩・首コリケア (emmiボール)	腰痛ケア (ウェーブリング)	肩・首コリケア (emmiボール)	腰痛ケア (ウェーブリング)	肩・首コリケア (emmiボール)	
13:00						
13:45-13:55						肩・首コリケア (emmiボール)
14:00						
14:45-14:55						腰痛ケア (グリッド)
15:00						
16:00						
16:45-16:55						腰痛ケア (ウェーブリング)
17:00						
...						
19:00	肩・首コリケア (emmiボール)		肩・首コリケア (ウェーブリング)			
19:15-19:25						
19:45-19:55		腰痛ケア (グリッド)		腰痛ケア (グリッド)		
20:00	腰痛ケア (グリッド)		腰痛ケア (グリッド)			
20:15-20:25						
20:45-20:55		肩・首コリケア (emmiボール)		肩・首コリケア (ウェーブリング)		
21:00	肩・首コリケア (ウェーブリング)		肩・首コリケア (emmiボール)			
21:15-21:25						
21:45-21:55		腰痛ケア (グリッド)		腰痛ケア (グリッド)		
22:00						







Quick Program

10min UPDATE

10分間で自分アップデート

誰もが気軽に参加できる、90分間のタイムスケジュール。100名を10人単位でなく、「楽・食・健康」をテーマにしたウェルネス系のレッスンが20種類以上スタンバイ。

ツール名	内容	効果
GRID 	筋膜リリース	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
ウェーブリング 	筋肉を緩めるクラス	姿勢改善・柔軟性の向上・背骨周りの筋肉のハリやコリの改善
ストレッチボール 	体幹深部の小さな筋肉を自分の体重を利用して緩ませるクラス	姿勢改善・柔軟性の向上・背骨周りの筋肉のハリやコリの改善
コンディショニングボール 	emmiボールを使用し、女性の体の体調、悩みの改善をテーマにセルフボディケアをするクラス	生理痛緩和・眼精疲労緩和・肩こり緩和・抜け毛ケア

フリースペースにて、参加お待ちしております！

アプリにて出席の登録を行います。携帯電話をお持ちください。

※祝日は18：00以降のプログラムは休講となります。