

Quick Program 2025年4月

	月	火	水	木	土	日
10:30	10:45-10:55 肩・首コリケア (ウェープリング)	10:45-10:55 腰痛ケア (グリッド)	10:45-10:55 肩・首コリケア (ウェープリング)	10:45-10:55 腰痛ケア (グリッド)	10:45-10:55 肩・首コリケア (ウェープリング)	10:45-10:55 腰痛ケア (グリッド)
11:00						
12:00	11:45-11:55 腰痛ケア (グリッド)	11:45-11:55 肩・首コリケア (ストレッチボール)	11:45-11:55 腰痛ケア (ストレッチボール)	11:45-11:55 肩・首コリケア (ストレッチボール)	11:45-11:55 腰痛ケア (ストレッチボール)	11:45-11:55 肩・首コリケア (ストレッチボール)
13:00	12:45-12:55 肩・首コリケア (emmiボール)	12:45-12:55 腰痛ケア (ウェープリング)	12:45-12:55 肩・首コリケア (emmiボール)	12:45-12:55 腰痛ケア (ウェープリング)	12:45-12:55 肩・首コリケア (emmiボール)	12:45-12:55 腰痛ケア (ウェープリング)
14:00	13:45-13:55 腰痛ケア (ストレッチボール)	13:45-13:55 肩・首コリケア (emmiボール)	13:45-13:55 腰痛ケア (グリッド)	13:45-13:55 肩・首コリケア (emmiボール)	13:45-13:55 腰痛ケア (グリッド)	13:45-13:55 肩・首コリケア (emmiボール)
15:00	14:45-14:55 肩・首コリケア (ウェープリング)	14:45-14:55 腰痛ケア (グリッド)	14:45-14:55 肩・首コリケア (ウェープリング)	14:45-14:55 腰痛ケア (グリッド)	14:45-14:55 肩・首コリケア (ウェープリング)	14:45-14:55 腰痛ケア (グリッド)
16:00	15:45-15:55 腰痛ケア (グリッド)	15:45-15:55 肩・首コリケア (ストレッチボール)	15:45-15:55 腰痛ケア (ストレッチボール)	15:45-15:55 肩・首コリケア (ストレッチボール)	15:45-15:55 腰痛ケア (ストレッチボール)	15:45-15:55 肩・首コリケア (ストレッチボール)
17:00						16:45-16:55 腰痛ケア (ウェープリング)
...					<p>10min UPDATE 10分間で自分アップデート</p> <p>※もぐ実習に参加できる ※90分間のタイムスケジュール ※10分間のトレーニングだけでなく、「食・寝・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。</p>	
19:00	19:15-19:25 肩・首コリケア (emmiボール)	19:45-19:55 腰痛ケア (グリッド)	19:15-19:25 肩・首コリケア (ウェープリング)	19:45-19:55 腰痛ケア (グリッド)		
20:00	20:15-20:25 腰痛ケア (グリッド)	20:45-20:55 肩・首コリケア (emmiボール)	20:15-20:25 腰痛ケア (グリッド)	20:45-20:55 肩・首コリケア (ウェープリング)		
21:00	21:15-21:25 肩・首コリケア (ウェープリング)	21:45-21:55 腰痛ケア (グリッド)	21:15-21:25 肩・首コリケア (emmiボール)	21:45-21:55 腰痛ケア (グリッド)		
22:00						

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
ウェープリング	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。