

Quick Program

	月	火	水	木	土	日
10:30						
10:45-10:55	首・肩コリケア (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)		
11:00						
11:45-11:55	腰痛ケア (グリッド)	首・肩コリケア (ストレッチボール)	腰痛ケア (ストレッチボール)	首・肩コリケア (ストレッチボール)		11:45-11:55 首・肩コリケア (ストレッチボール)
12:00						
12:45-12:55	首・肩コリケア (emmiボール)	腰痛ケア (ウェーブリング)	首・肩コリケア (emmiボール)	腰痛ケア (ウェーブリング)		
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
16:45-16:55					腰痛ケア (ウェーブリング)	
17:00						
...						
19:00	19:15-19:25 首・肩コリケア (emmiボール)	19:45-19:55 腰痛ケア (グリッド)	19:15-19:25 首・肩コリケア (ウェーブリング)	19:45-19:55 腰痛ケア (グリッド)	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分間のタイクワプログラム。 ハードな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を 20種類以上スタンバイ。	
20:00	20:15-20:25 腰痛ケア (グリッド)	20:45-20:55 首・肩コリケア (emmiボール)	20:15-20:25 腰痛ケア (グリッド)	20:45-20:55 首・肩コリケア (ウェーブリング)		
21:00	21:15-21:25 首・肩コリケア (ウェーブリング)	21:45-21:55 腰痛ケア (グリッド)	21:15-21:25 首・肩コリケア (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！

※祝日は18：00以降のプログラムは休講となります。