

Quick Program 10-12月

以下の時間帯は、ショートレッスン実施に伴い、
フリースペース内・ロッカー横のスペースを利用いたします。
 ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

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



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
 10分間のクイックプログラム。
 ハードなトレーニングではなく、「食・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

※祝日は18:00以降のプログラムは休講となります。