

10月 コンディショニングプログラム スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	曜日/時間				
休講日	7日	1日			19日		休講日				
10:45	10:45-10:55 腰痛ケア	10:45-10:55 肩・首ケア	10:45-10:55 腰痛ケア	10:45-10:55 肩・首ケア	10:45-10:55 腰痛ケア		10:45				
休講日		1日	16日				休講日				
11:45	11:45-11:55 肩・首ケア	11:45-11:55 腰痛ケア	11:45-11:55 肩・首ケア	11:45-11:55 腰痛ケア	11:45-11:55 肩・首ケア		11:45				
休講日	7日		2・9・30日				休講日				
12:45	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45-12:55 肩・首ケア	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45-12:55 肩・首ケア	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45				
休講日	7日		9日	10・17日			休講日				
13:45	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア		13:45				
休講日	7日			10・17日			休講日				
14:45	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 腰痛ケア	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 腰痛ケア	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45				
休講日	<div data-bbox="207 1097 598 1198" data-label="Text"> <p>リラクゼーションストレッチ 好評受付中</p> </div> <div data-bbox="367 1265 518 1377" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="534 1209 646 1321" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="662 1108 957 1344" data-label="Image"> </div>					6・20日	休講日				
15:45						15:45-14:55 腰痛ケア	15:45-15:55 腰痛ケア				15:45
16:45						16:45-16:55 肩・首ケア	16:45-16:55 肩・首ケア				16:45
17:45											17:45
休講日						16日	休講日				
18:45	18:45-18:55 肩・首ケア	18:45-18:55 肩・首ケア	18:45-18:55 肩・首ケア	18:45-18:55 肩・首ケア			18:45				
休講日			16日				休講日				
19:30	19:45-19:55 腰痛ケア	19:45-19:55 腰痛ケア	19:45-19:55 腰痛ケア	19:45-19:55 腰痛ケア			19:30				
休講日	7日	15日	2・9・16日				休講日				
20:45	20:45-20:55 肩・首ケア	20:45-20:55 腰痛ケア	20:45-20:55 腰痛ケア	20:45-20:55 肩・首ケア			20:45				

※休講日は赤字で
記載させていただ
いております。

<ショートプログラム詳細>

実施場所：フリースペース

(TVを前方とし、後方横1列はご自由にご利用いただけます。)

参加受付：レッスン開始5分前より

定員：5名

備考：開始5分前から終了5分後はフリースペース

レッスンにて使用させていただきます。

使用ツール

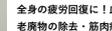
ストレッチボール
背骨や骨盤周りをリラックスさせ、
姿勢改善効果UP!



GRID
全身の筋膜をほくして、
関節可動域を広げて
コリの解消や血流をUP!



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



ウェーブリング
人のカラダ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!

