

12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	9日	3・17・24日		5・19日	7・14・28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	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	16日				14日	1・22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		24日		12・19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		24日	4日	26日	7・21・28日	1・15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	<p>リラクゼーションストレッチ 好評受付中</p>   						休講日		
15:45					15:45-14:55 腰痛ケア	15:45-15:55 腰痛ケア			休講日
16:45					16:45-16:55 肩・首ケア	16:45-16:55 肩・首ケア			休講日
17:45									休講日
休講日	23日		25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	23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	23日		11・18・25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retch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
コリの解消や血流量UP!



タイガーテール

全身の疲労回復に！血流量の増大・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



キューブリング

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!

