

































10月ショートプログラム スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:00	かんたんストレッチ 9:40-9:50	かんたんストレッチ 9:40-9:50	かんたんストレッチ 9:40-9:50	かんたんストレッチ 9:40-9:50		
10:30	 腰痛ケア 10:45-10:55	 姿勢改善 10:45-10:55	 下半身ケア 10:45-10:55	 肩こりケア 10:45-10:55	 肩回りケア 10:45-10:55	 腰痛ケア 10:45-10:55
11:00		 肩こりケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55	 下半身リリース 11:45-11:55	 むくみ改善 11:45-11:55
11:30	 むくみ改善 11:45-11:55					
12:00		 腰痛ケア 12:45-12:55	 膝回りケア 12:45-12:55	 姿勢改善 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 姿勢改善 12:45-12:55
12:30	 肩こりケア 12:45-12:55					
13:00					 姿勢改善 13:45-13:55	 上半身リリース 13:45-13:55
13:30						
14:00						
14:30					 下半身リリース 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55
15:00						
15:30					 むくみ改善 15:45-15:55	 肩回りケア 15:45-15:55
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	 下半身リリース 19:45-19:55	 腰痛ケア 19:45-19:55	 下半身リリース 19:45-19:55	 姿勢改善 19:45-19:55		
20:00						
20:30	 肩こりケア 20:45-20:55	 上半身リリース 20:45-20:55	 肩こりケア 20:45-20:55	 腰痛ケア 20:45-20:55		
21:00						
21:30						

< ショートプログラム 詳細 >

実施場所：リラクゼーションエリア

参加受付：レッスン開始5分前より

定員：8名

備考：開始5分前から終了5分後はリラクゼーションエリアは
レッスンにて使用させていただきます。

※内容、時間に関しては予告なく変更する場合がございます。予めご了承下さい。

※祝日はショートプログラムはございません。

GRID

全身の筋膜をほぐして、
関節可動域を広げて
コリの解消や血流をUP!



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!



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!

