




























Quick Program〜クイックプログラム〜 スケジュール (無料)

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	10:45-10:55 首・肩こりケア 	10:45-10:55 腰痛ケア 	10:45-10:55 かんたんストレッチ	10:45-10:55 脚むくみケア 	10:45-10:55 ダイナミックストレッチ	10:45-10:55 脚むくみケア 
11:45	11:45-11:55 腰痛ケア 	11:45-11:55 かんたんストレッチ	11:45-11:55 脚むくみケア 	11:45-11:55 ダイナミックストレッチ	11:45-11:55 腰痛ケア 	11:45-11:55 首・肩こりケア 
12:45	12:45-12:55 かんたんストレッチ	12:45-12:55 脚むくみケア 	12:45-12:55 ダイナミックストレッチ	12:45-12:55 腰痛ケア 	12:45-12:55 首・肩こりケア 	12:45-12:55 腰痛ケア 
13:45	13:45-13:55 脚むくみケア 	13:45-13:55 ダイナミックストレッチ	13:45-13:55 腰痛ケア 	13:45-13:55 首・肩こりケア 	13:45-13:55 腰痛ケア 	13:45-13:55 かんたんストレッチ
14:45	14:45-14:55 ダイナミックストレッチ	14:45-14:55 腰痛ケア 	14:45-14:55 首・肩こりケア 	14:45-14:55 腰痛ケア 	14:45-14:55 かんたんストレッチ	
15:45					15:45-15:55 脚むくみケア 	
16:45					16:45-16:55 首・肩こりケア 	16:45-16:55 ダイナミックストレッチ
17:45						
18:45	18:45-18:55 腰痛ケア 	18:45-18:55 首・肩こりケア 	18:45-18:55 腰痛ケア 	18:45-18:55 かんたんストレッチ		
19:45	19:45-19:55 首・肩こりケア 	19:45-19:55 脚むくみケア 	19:45-19:55 かんたんストレッチ	19:45-19:55 脚むくみケア 		

<ショートプログラム詳細>

実施場所 : ストレッチエリア ※やぐらゾーン

参加受付 : レッスン開始5分前より

定員 : 6名

備考 : ・祝日の場合は休講となります。

使用ツール

ストレッチポール

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!



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!



コンディショニングボール

カラダ細部の筋膜をほぐしながら、
老廃物を流してすっきり軽やかに!



・参加受付は先着順です。