

# Quick Program スケジュール (無料)

曜日/時間	月曜	火曜	水曜	木曜	土曜	日曜
10:30					10:45-10:55 腰痛ケア	
11:00						
11:30		11:45-11:55 ほうれい線・頬のたるみケア				11:45-11:55 額のしわケア
12:00			12:00-12:10 腰痛ケア			
12:30				12:45-12:55 二重顎・首のしわケア		
13:00						
13:30						
14:00	13:45-13:55 二重顎・首のしわケア		13:45-13:55 額のしわケア	13:45-13:55 肩・首ケア		
14:30		14:00-14:10 腰痛ケア				
15:00	13:45-13:55 肩・首ケア					
15:30		ダイナミックストレッチ				
16:00		16:00-16:10 胸・デコルテケア				
18:00					16:45-16:55 肩・首ケア	17:45-17:55 腰痛ケア
18:30	18:30-18:40 肩・首ケア					
19:00						
19:30	19:45-19:55 額のしわケア			19:45-19:55 腰痛ケア		
20:00						
20:30		19:45-19:55 腰痛ケア	20:45-20:55 肩・首ケア			

## <ショートプログラム詳細>

実施場所 : ストレッチエリア

参加受付 : レッスン開始5分前より

定員 : 5名

備考 : 祝日の場合は休講となります。参加受付は先着順です。

### 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

全身の筋膜をほぐして、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!

