

クイックプログラム スケジュール

2025年10月～

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
各プログラムの時間をご覧ください	10:30-10:40 首・肩こりケア					
		11:45-11:55 腰痛ケア			11:40-11:50 首・肩こりケア	11:45-11:55 腰痛ケア
			12:00-12:10 腰痛ケア	12:45-12:55 首・肩こりケア		
	13:45-13:55 首・肩こりケア		13:45-13:55 首・肩こりケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:00-13:10 腰痛ケア	
		14:00-14:10 腰痛ケア				
	15:15-15:25 首・肩こりケア		14:45-14:55 腰痛ケア			
			15:40-15:50 首・肩こりケア			
	16:15-16:25 首・肩こりケア	16:00-16:10 腰痛ケア			16:45-16:55 首・肩こりケア	
		17:10-17:20 首・肩こりケア	17:15-17:25 腰痛ケア			17:45-17:55 腰痛ケア
	19:45-19:55 首・肩こりケア					

<クイックプログラム詳細>

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。

・スケジュールは変更する場合がございます。

・プログラム休講の案内はホワイトボードをご確認ください。

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!



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!



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



畳竹
足裏を刺激して柔軟性の向上!
疲労回復効果!

