

# クイックプログラム スケジュール

2026年2月～

各プログラムの時間をご覧ください

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
		11:45-11:55 腰痛ケア				
			12:30-12:40 首・肩こりケア	12:45-12:55 首・肩こりケア		
	12:45-12:55 首・肩こりケア					
			13:45-13:55 首・肩こりケア	13:45-13:55 腰痛ケア		
	14:45-14:55 腰痛ケア					
		15:45-15:55 腰痛ケア				
	15:45-15:55 首・肩こりケア		16:15-16:25 腰痛ケア			
	19:45-19:55 腰痛ケア	20:45-20:55 腰痛ケア				

## <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!



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!

