

## クイックプログラム スケジュール

2026年2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		<p>11:45-11:55 腰痛ケア</p> 	<p>12:30-12:40 首・肩こりケア</p> 	<p>12:45-12:55 首・肩こりケア</p> 	<p>13:45-13:55 首・肩こりケア</p> 	

### <クイックプログラム詳細>

実施場所：ストレッチャリア

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。

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!



#### 使用ツール

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！

