

クイックプログラム スケジュール

2026年3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		11:45-11:55 腰痛ケア				
			12:30-12:40 腰痛ケア		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 首・肩こりケア	15:45-15:55 腰痛ケア				
			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



ウェーピング

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!

