

※2024年10月時間変更あり※

【メガロス葛飾】 10月～ショートプログラム スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45			11:00-11:15 腰痛ケア 11:15-11:30 肩・首ケア ※4Fスタジオにて実施			
	11:45-11:55 肩・首ケア	11:45-11:55 肩・首ケア		11:45-11:55 肩・首ケア	11:45-11:55 肩・首ケア	11:45-11:55 肩・首ケア
12:45						
	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45-12:55 腰痛ケア
13:45						
	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア
14:45						
	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア
15:45						
	15:45-15:55 腰痛ケア	15:15-15:30 腰痛ケア 15:30-15:45 肩・首ケア ※4Fスタジオにて実施	15:45-15:55 腰痛ケア	15:45-15:55 腰痛ケア	15:45-15:55 腰痛ケア	15:45-15:55 腰痛ケア
16:45						
	16:45-16:55 肩・首ケア		16:45-16:55 肩・首ケア	16:45-16:55 肩・首ケア	16:45-16:55 肩・首ケア	16:45-16:55 肩・首ケア
17:45						
	17:45-17:55 腰痛ケア	17:45-17:55 腰痛ケア	17:45-17:55 腰痛ケア	17:45-17:55 腰痛ケア		
18:45						
	18:45-18:55 肩・首ケア	18:45-18:55 肩・首ケア	18:45-18:55 肩・首ケア	18:45-18:55 肩・首ケア		
20:15						
	20:15-20:25 腰痛ケア	20:15-20:25 腰痛ケア	20:15-20:25 腰痛ケア	20:15-20:25 腰痛ケア		
21:15						
	21:15-21:25 肩・首ケア	21:15-21:25 肩・首ケア	21:15-21:25 肩・首ケア	21:15-21:25 肩・首ケア		

<ショートプログラム詳細>

実施場所：マシンジム内 ストレッチエリア(半面)

参加受付：レッスン開始5分前より

定 員：4名

備 考：・祝日は休講となります。

・参加受付は先着順です。

【使用ツール】

ストレッチポール
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



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



コンディショニングボール

カラダ細部の筋膜をほぐしながら、
老廃物を流してすっきり軽やかに！



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！

