

【葛飾店】 Quick Program 5月～スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
13:45	 肩・首こりケア 13:45-13:55			 腰痛ケア 13:45-13:55	 肩・首こりケア 13:45-13:55	 腰痛ケア 13:45-13:55
14:45	 腰痛ケア 14:45-14:55			 肩・首こりケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 肩・首こりケア 14:45-14:55
15:45					 肩・首こりケア 15:45-15:55	 腰痛ケア 15:45-15:55
16:45					 腰痛ケア 16:45-16:55	 肩・首こりケア 16:45-16:55
20:15	 腰痛ケア 20:15-20:25	 肩・首こりケア 20:15-20:25	 腰痛ケア 20:15-20:25	 肩・首こりケア 20:15-20:25		
21:15	 肩・首こりケア 21:15-21:25	 腰痛ケア 21:15-21:25	 肩・首こりケア 21:15-21:25	 腰痛ケア 21:15-21:25		

<QuickProgram詳細>

実施場所：マシジム内

ストレッチエリア(カウンター側)

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

・参加受付は先着順となります



ストレッチボール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム



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行うプログラム



GRID

全身の筋膜をほぐして、関節可動域を広げ、コリの解消や血流をUP!