

# 【葛飾店】 Quick Program 4月～スケジュール

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

## <QuickProgram詳細>

実施場所：マシンジム内  
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くしながら、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

全身の筋膜をほくして、関節可動域を広げ、コリの解消や血流をUP!