



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	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55						
12:45	肩・首コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55						
13:45	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55						
14:45	肩・首コリケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55						
15:45	<p>新感覚 リラクゼーションストレッチとは</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>姿勢改善コース</p> <p>美姿勢への第一歩。 股関節と背骨、肩甲骨を整える。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>疲労回復コース</p> <p>心と体の癒しを肩と腰に。 自律神経を整え血行促進。</p>  </div> </div> <p>1つでも当てはまる方には リラクゼーションストレッチが おすすめです。</p> <p>こんなお悩みございませんか</p> <p>身体の悩みを放っておくと ますます悪化し、やりたいことができず、 回復しにくい身体になってしまうおそれ があります。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>疲れやすい</td> <td>睡眠不足</td> </tr> <tr> <td>身体が硬い</td> <td>肩こり</td> </tr> <tr> <td>腰痛</td> <td>姿勢が気になる</td> </tr> </table>				疲れやすい	睡眠不足	身体が硬い	肩こり	腰痛	姿勢が気になる	腰痛ケア 15:45-15:55	肩・首コリケア 15:45-15:55
疲れやすい					睡眠不足							
身体が硬い	肩こり											
腰痛	姿勢が気になる											
16:45					肩・首コリケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55						
17:45					腰痛ケア 17:45-17:55	肩・首コリケア 17:45-17:55						
18:45	肩・首コリケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	<p>リラクゼーションストレッチ 2つのコース</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">— PRICE —</td> <td style="text-align: center;">— PRICE —</td> </tr> <tr> <td>姿勢改善コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回</td> <td>疲労回復コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回</td> </tr> <tr> <td>60min(全身) 8,470yen(税込)/回</td> <td>60min(全身) 8,470yen(税込)/回</td> </tr> </table>		— PRICE —	— PRICE —	姿勢改善コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回	疲労回復コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回	60min(全身) 8,470yen(税込)/回	60min(全身) 8,470yen(税込)/回
— PRICE —	— PRICE —											
姿勢改善コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回	疲労回復コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回											
60min(全身) 8,470yen(税込)/回	60min(全身) 8,470yen(税込)/回											
19:45	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	<p>ご希望の方はキャストまで</p>							

<ショートプログラム詳細>

実施場所：ワークアウトルームC

参加受付：お時間にCルーム前にお集まりください。

定員：4名（※受付は先着順）

備考：・祝日の場合はすべて休講となります。

・入会から1年未満の方、
初めての方を優先とさせていただきます。

ストレッチボール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、
姿勢改善効果UP!



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!



GRID

全身の筋膜をほくして、
関節可動域を広げて
コリの解消や血流をUP!



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!

