

Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	首・肩コリケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	首・肩コリケア 10:45-10:55		首・肩コリケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	首・肩コリケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55		腰痛ケア 11:45-11:55	首・肩コリケア 11:45-11:55
12:45	首・肩コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:45	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55
14:45	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩コリケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩コリケア 14:45-14:55	首・肩コリケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55
15:45	首・肩コリケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	首・肩コリケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	首・肩コリケア 15:45-15:55
16:45	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! 			首・肩コリケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55
17:45	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! 			腰痛ケア 17:45-17:55	首・肩コリケア 17:45-17:55
18:45	腰痛ケア 18:45-18:55	首・肩コリケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	首・肩コリケア 18:45-18:55		
19:45	首・肩コリケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	首・肩コリケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55		
20:45	腰痛ケア 20:45-20:55	首・肩コリケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	首・肩コリケア 20:45-20:55		
21:45	首・肩コリケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	首・肩コリケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55		



10分間で
自分アップデート

誰もが気軽に参加できる
10分間のクイックプログラム。
ハードなトレーニングではなく、「美・食・健康」を
テーマにしたウェルネス系のレッスンが
20種類以上スタンバイ。

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。