

9月 3階コミュニティエリア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)
9:00						
9:30						
10:00						
10:30						
11:00	腰痛ケア 10:45-10:55	脚むくみコリケア 10:45-10:55	部位別トレーニング 10:45-10:55	ひめトレ 11:00-11:10	首・肩コリケア 10:45-10:55	脚むくみケア 10:45-10:55
11:30						
12:00	脚むくみケア 11:45-11:55	部位別トレーニング 11:45-11:55	首・肩コリケア 11:45-11:55		脚むくみケア 11:45-11:55	部位別トレーニング 11:45-11:55
12:30						
13:00	部位別トレーニング 12:45-12:55	首・肩コリケア 12:45-12:55	脚むくみケア 12:45-12:55	脚むくみケア 12:45-12:55	部位別トレーニング 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:30						
14:00	首・肩コリケア 13:45-13:55	脚むくみケア 13:45-13:55	部位別トレーニング 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	部位別トレーニング 13:45-13:55
14:30						
15:00	脚むくみケア 14:45-14:55	部位別トレーニング 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩コリケア 14:45-14:55	部位別トレーニング 14:45-14:55	首・肩コリケア 14:45-14:55
15:30						
16:00	部位別トレーニング 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	部位別トレーニング 15:45-15:55	部位別トレーニング 15:45-15:55	首・肩コリケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	腰痛ケア 18:45-18:55	部位別トレーニング 18:45-18:55	首・肩コリケア 18:45-18:55	脚むくみケア 18:45-18:55		
19:30						
20:00	部位別トレーニング 19:45-19:55	首・肩コリケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	部位別トレーニング 19:45-19:55		
20:30						
21:00	首・肩コリケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	脚むくみケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55		

< ショートプログラム詳細 >

実施場所：3階リラクゼーション内コミュニティエリア

参加受付：レッスン開始5分前より

1. 開始5分前から終了5分後はコミュニティエリアはレッスンにて使用させていただきます。

2. (月)～(木)の祝日は全レッスン休講となります。

タイガーテール

立ちながらも座りながらも

持ちやすさ抜群で

お手軽筋膜リリース！

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

ら老廃物を流してスッキリ

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!

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!