

10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	首・肩コリケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	脚むくみケア 10:45-10:55	ひめトレ 11:00-11:10	部位別トレーニング 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55
11:30						
12:00	腰痛ケア 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		首・肩コリケア 11:45-11:55	部位別トレーニング 11:45-11:55
12:30						
13:00	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	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩コリケア 12:45-12:55
13:30						
14:00	部位別トレーニング 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55	部位別トレーニング 13:45-13:55	脚むくみケア 13:45-13:55
14:30						
15:00	首・肩コリケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	部位別トレーニング 14:45-14:55	脚むくみケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55
15:30						
16:00	脚むくみケア 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	脚むくみケア 15:45-15:55	首・肩コリケア 15:45-15:55	首・肩コリケア 15:45-15:55
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	部位別トレーニング 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	脚むくみケア 18:45-18:55	部位別トレーニング 18:45-18:55		
19:30						
20:00	脚むくみケア 19:45-19:55	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		
20:30						
21:00	腰痛ケア 20:45-20:55	脚むくみケア 20:45-20:55	部位別トレーニング 20:45-20:55	脚むくみケア 20:45-20:55		

< ショートプログラム詳細 >

実施場所：3階リラックゾー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！

