

# 11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	脚むくみケア 10:45-10:55	脚むくみケア 10:45-10:55	首・肩コリケア 10:45-10:55	ひめトレ 11:00-11:10	腰痛ケア 10:45-10:55	部位別トレーニング 10:45-10:55
11:30						
12:00	部位別トレーニング 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55		脚むくみケア 11:45-11:55	首・肩コリケア 11:45-11:55
12:30						
13:00	腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	脚むくみケア 12:45-12:55	脚むくみケア 12:45-12:55	腰痛ケア 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	部位別トレーニング 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55
14:30						
15:00	腰痛ケア 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	首・肩コリケア 14:45-14:55	脚むくみケア 14:45-14:55	脚むくみケア 14:45-14:55
15:30						
16:00	首・肩コリケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	脚むくみケア 15:45-15:55	脚むくみケア 15:45-15:55	首・肩コリケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	首・肩コリケア 18:45-18:55	首・肩コリケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	部位別トレーニング 18:45-18:55		
19:30						
20:00	部位別トレーニング 19:45-19:55	脚むくみ 19:45-19:55	脚むくみケア 19:45-19:55	首・肩コリケア 19:45-19:55		
20:30						
21:00	脚むくみケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	首・肩コリケア 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階リラックス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くしながら老廃物を流してスッキリ

**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！