

# 12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	脚むくみケア 10:15-10:25	腰痛ケア 10:15-10:25	首・肩こりケア 10:15-10:25							
10:30	部位別トレーニング 10:45-10:55	部位別トレーニング 10:45-10:55	部位別トレーニング 10:45-10:55		脚むくみケア 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55				
11:00	部位別トレーニング 11:15~11:25	腰痛ケア 11:15~11:25	脚むくみケア 11:15-11:25	ひめトレ 11:00-11:10						
11:30	腰痛ケア 11:45~11:55	部位別トレーニング 11:45-11:55	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				
12:00	部位別トレーニング 12:15~12:25	脚むくみケア 12:15-12:25	部位別トレーニング 12:15~12:25	部位別トレーニング 12:15~12:25						
12:30	首・肩こりケア 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	部位別トレーニング 12:45~12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55				
13:00	部位別トレーニング 13:15~13:25	腰痛ケア 13:15-13:25	部位別トレーニング 13:15~13:25	部位別トレーニング 13:15~13:25						
13:30	首・肩こりケア 13:45-13:55	部位別トレーニング 13:45~13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	脚むくみケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45~13:55	脚むくみケア 13:45-13:55				
14:00	部位別トレーニング 14:15~14:25	首・肩こりケア 14:15~14:25	部位別トレーニング 14:15~14:25	腰痛ケア 14:15~14:25						
14:30	腰痛ケア 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	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				
15:00	部位別トレーニング 15:15-15:25	脚むくみケア 15:15-15:25	部位別トレーニング 15:15-15:25	脚むくみケア 15:15-15:25						
15:30					腰痛ケア 15:45-15:55	部位別トレーニング 15:45-15:55				
16:00	<div style="background-color: yellow; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>プログラム本数増設!</b></p> <p>身体のケアとトレーニングで 理想のカラダへ!!</p> </div>									
19:00							脚むくみケア 19:15-19:25	腰痛ケア 19:15-19:25	首・肩こりケア 19:15-19:25	首・肩こりケア 19:15-19:25
20:00							部位別トレーニング 20:15-20:25	部位別トレーニング 20:15-20:25	部位別トレーニング 20:15-20:25	部位別トレーニング 20:30-20:40
20:30										
21:00	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>20時以降はマシンジム内で 実施いたします。</p> </div>									

## <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!