

1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	かんたんストレッチ 10:15-10:25	かんたんストレッチ 10:15-10:25	かんたんストレッチ 10:15-10:25								
10:30	部位別トレーニング 10:45-10:55	セルフフェイスケア 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	栄養 (ダイエット) 10:45-10:55					
11:00	セルフフェイスケア 11:15~11:25	部位別トレーニング 11:15-11:25	首・肩こりケア 11:15-11:25	ひめトレ 11:00-11:10							
11:30	部位別トレーニング 11:45-11:55	栄養 (腸活) 11:45-11:55	部位別トレーニング 11:45-11:55		セルフフェイスケア 11:45-11:55	部位別トレーニング 11:45~11:55					
12:00	首・肩こりケア 12:15-12:25	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							
12:30	部位別トレーニング 12:45~12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	セルフフェイスケア 12:45~12:55	栄養 (腸活) 12:45~12:55	脚むくみケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45~12:55					
13:00	腰痛ケア 13:15-13:25	部位別トレーニング 13:15~13:25	栄養 (ダイエット) 13:15-13:25	部位別トレーニング 13:15-13:25							
13:30	部位別トレーニング 13:45~13:55	首・肩こりケア 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	栄養 (腸活) 13:45~13:55	脚むくみケア 13:45-13:55					
14:00	脚むくみケア 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	セルフフェイスケア 14:15~14:25							
14:30	部位別トレーニング 14:45~14:55	脚むくみケア 14:45~14:55	セルフフェイスケア 14:45~14:55	部位別トレーニング 14:45-14:55	部位別トレーニング 14:45-14:55	セルフフェイスケア 14:45-14:55					
15:00	セルフフェイスケア 15:15~15:25	部位別トレーニング 15:15-15:25	腰痛ケア 15:15~15:25	首・肩こりケア 15:15~15:25							
15:30					首・肩こりケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55					
16:00	<div style="background-color: yellow; padding: 10px;"> <p>＼新プログラム登場／</p> <p>①セルフフェイスケア (エステと合同開発)</p> <p>②栄養 (ダイエット/腸活)</p> <p>食事についての知識</p> </div>										
19:00							セルフフェイスケア 19:15-19:25	首・肩こりケア 19:15-19:25	腰痛ケア 19:15-19:25	脚むくみケア 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		
20:30							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	
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!