

6月 Quick Programスケジュール

| 曜日 | (月) | (火) | (水) | (木) | (土) | (日) | 曜日 |
|-------|--|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------|
| 開催場所 | 3階 ストレッチエリア | 3階 ストレッチエリア | 3階 ストレッチエリア | 3階 ストレッチエリア | 3階 ストレッチエリア | 3階 ストレッチエリア | 開催場所 |
| 10:00 | | | | | | | 10:00 |
| | 腰痛ケア 10:45-10:55 | 首・肩こりケア 10:45-10:55 | 脚むくみケア 10:45-10:55 | 首・肩こりケア 10:45-10:55 | 首・肩こりケア 10:45-10:55 | | |
| 11:00 | | | | | | | 11:00 |
| | | 腰痛ケア 11:45-11:55 | | 脚むくみケア 11:45-11:55 | | 脚むくみケア 11:45-11:55 | |
| 12:00 | | | | | | | 12:00 |
| | | | 首・肩こりケア 12:45-12:55 | | 腰痛ケア 12:45-12:55 | | |
| 13:00 | | | | | | | 13:00 |
| | 土曜トレーナー担当 泳ぎにつながる陸トレ 13:35-13:45 定員8名 | 脚むくみケア 13:45-13:55 | | | | 腰痛ケア 13:45-13:55 | |
| 14:00 | | | | | | | 14:00 |
| | 脚むくみケア 14:45-14:55 | | | 腰痛ケア 14:45-14:55 | 脚むくみケア 14:45-14:55 | | |
| 15:00 | | | | | | | 15:00 |
| | | | | | | 首・肩こりケア 15:45-15:55 | |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | 17:00 |
| | | | | | | 脚むくみケア 17:45-17:55 | |
| 18:00 | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 |
| | 首・肩こりケア 19:45-19:55 | 腰痛ケア 19:45-19:55 | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 |
| | | | 腰痛ケア 20:45-20:55 | 脚むくみケア 20:45-20:55 | | | |

<QuickProgram詳細>

実施場所 : 3Fストレッチエリア 参加受付 : レッスン開始5分前より
 定員 : 8名
 ※(月)~(木)の祝日は全レッスン休講となります



10min UPDATE

10分間で
自分アップデート

誰もが気軽に参加できる
10分間のクイックプログラム。
ハードなトレーニングでなく、「美・食・健康」を
テーマにしたウェルネス系のレッスンが
20種類以上スタンバイ。

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

~今月のプログラム~

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
ストレッチを行うプログラム

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アップ!

タイガーテール
立ちながらも産りながらも持ちやすき抜群でお手軽筋膜リリース!