

7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
	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	脚むくみケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55		
11:00							11:00
		首・肩こりケア 11:45-11:55		腰痛ケア 11:45-11:55		脚むくみケア 11:45-11:55	
12:00							12:00
			腰痛ケア 12:45-12:55				
13:00					土曜トレーナー担当 泳ぎにつながる陸トレ 13:10-13:20 定員8名		13:00
	腰痛ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55				首・肩こりケア 13:45-13:55	
14:00							14:00
				脚むくみケア 14:45-14:55	脚むくみケア 14:45-14:55		
15:00						腰痛ケア 15:45-15:55	15:00
16:00							16:00
17:00						首・肩こりケア 17:45-17:55	17:00
18:00							18:00
19:00	脚むくみケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55					19:00
20:00			腰痛ケア 20:45-20:55	首・肩こりケア 20:45-20:55			20:00

<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



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
立ちながらも座りながらも持ちやすき抜群でお手軽筋膜リリース!