

8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		 首・肩こりケア 11:45-11:55	
12:00							12:00
			 腰痛ケア 12:45-12:55		 脚むくみケア 12:45-12:55		
13:00							13:00
	 腰痛ケア 13:45-13:55	 腰痛ケア 13:45-13:55				 脚むくみケア 13:45-13:55	
14:00							14:00
				 脚むくみケア 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55		
15:00						 首・肩こりケア 15:45-15:55	15:00
	土屋トレーナー担当 泳ぎにつながる陸トレ 15:40-15:50 定員8名						
16:00							16:00
17:00						 腰痛ケア 17:45-17:55	17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
	 腰痛ケア 19:45-19:55	 脚むくみケア 19:45-19:55					
20:00			 首・肩こりケア 20:45-20 : 55	 腰痛ケア 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ぐ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
全身の筋膜をほぐして
関節可動域を広げてコリの解消や血流アップ！

タイガータール
立ちながらも座りながらも持ちやすさ抜群でお手筋筋膜リリース！

