

9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
	脚むくみケア 10:45-10:55		首・肩こりケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55		
11:00					土曜トレーナー担当 泳ぎにつながる陸トレ 11:00-11:10 定員8名		11:00
		首・肩こりケア 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		脚むくみケア 12:45-12:55		
13:00							13:00
	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	
14:00							14:00
				首・肩こりケア 14:45-14:55	腰痛ケア 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		腰痛ケア 19:45-19:55					19:00
20:00			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



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~

ウェープリング

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!

