

10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		首・肩こりケア 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	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
		脚むくみケア 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
			腰痛ケア 12:45-12:55		腰痛ケア 12:45-12:55		
13:00							13:00
	首・肩こりケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55				首・肩こりケア 13:45-13:55	
14:00							14:00
				腰痛ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55		
15:00							15:00
						腰痛ケア 15:45-15:55	
16:00							16:00
17:00	<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					脚むくみケア 17:45-17:55	17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
	腰痛ケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55					
20:00			腰痛ケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55			20:00



コンディショニングボール
カラダ裏側の筋膜をほぐしながら老廃物を流してスッキリ



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!

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。

