11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
9:00							9:00
	土屋トレーナー担当 泳ぎにつながる陸トレ 09:40-09:50 定員8名						
10:00	脚むくみケア 10:45-10:55		腰痛ケア 10:45-10:55	脚むくみケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55		10:00
11:00		首・肩こりケア 11:45-11:55	脚むくみケア 12:45-12:55	腰痛ケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	11:00
12:00							12:00
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	13:00
14:00				脚むくみケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55		14:00
15:00						脚むくみケア 15:45-15:55	15:00
16:00							16:00
17:00						腰痛ケア 17:45-17:55	17:00
18:00							18:00
19:00	脚むくみケア 19:45-19:55	脚むくみケア 19:45-19:55					19:00
20:00			脚むくみケア 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（陸トレはあります）



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



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
立ちながらでも座りながらでも持ちやすさ抜群でお手軽筋膜リリース！



