

# Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:30		ダイナミックストレッチ 10:45-10:55	脚むくみケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	かんたんストレッチ 10:45-10:55
11:30		腰痛ケア 11:45-11:55	かんたんストレッチ 11:45-11:55	脚むくみケア 11:45-11:55	ダイナミックストレッチ 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55
12:30	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	かんたんストレッチ 12:45-12:55	脚むくみケア 12:45-12:55	ダイナミックストレッチ 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:30	脚むくみケア 13:45-13:55	ダイナミックストレッチ 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	かんたんストレッチ 13:45-13:55
14:30	腰痛ケア 14:45-14:55	かんたんストレッチ 14:45-14:55	ダイナミックストレッチ 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	
15:30	<p>～各種ツールのご案内～</p>  <p><b>ストレッチボール</b> 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム</p>  <p><b>ウェーブリング</b> 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</p>  <p><b>GRID</b> 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をUP!</p>  <p><b>コンディショニングボール</b> カラダ細部の筋膜をほぐしながら、老廃物を流してすっきり軽やかに！</p>					かんたんストレッチ 15:45-15:55
16:30					首・肩こりケア 16:45-16:55	脚むくみケア 16:45-16:55
18:30	腰痛ケア 18:45-18:55	かんたんストレッチ 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18:55		
19:30	脚むくみケア 19:45-19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55	脚むくみケア 19:45-19:55	かんたんストレッチ 19:45-19:55		

## <QuickProgram詳細>

実施場所：ストレッチャエリア ※やぐらゾーン

定員：6名

備考：・祝日の場合は休講となります。

・参加受付は先着順です。

アプリにて出席の登録を行います。

携帯電話をお持ちください。

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はなく、「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。

