

Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	
10:30	脚むくみケア 10:45-10:55	脚むくみケア 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	脚むくみケア 10:45-10:55	脚むくみケア 10:45-10:55	
11:30	腰痛ケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	脚むくみケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	
12:30	首・肩こりケア 12:45-12:55	脚むくみケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	脚むくみケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	
13:30	脚むくみケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 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	首・肩こりケア 13:45-13:55	
14:30	腰痛ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55		
15:30	～各種ツールのご案内～  ストレッチボール 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  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をUP!  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、 老廃物を流してすっきり軽やかに！					腰痛ケア 14:45-14:55	
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	首・肩こりケア 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	腰痛ケア 19:45-19:55	脚むくみケア 19:45-19:55	脚むくみケア 19:45-19:55			

<QuickProgram詳細>
実施場所：ストレッチエリア ※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。



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。

