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					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		

～各種ツールのご案内～



ストレッチポール
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！



<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。

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。

