

2024年10月 コンディショニングプログラム スケジュール

曜日/時間	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:30						
	10:45-10:55 腰痛ケア 	10:45-10:55 腰痛ケア 	10:45-10:55 腰痛ケア 	10:45-10:55 腰痛ケア 		
11:30		11:45-11:55 肩・首ケア 				
12:30			12:45-12:55 腰痛ケア 	12:55-13:10 Infinity Flow 	12:45-12:55 腰痛ケア 	12:45-12:55 腰痛ケア
13:30						
	13:45-13:55 腰痛ケア 	13:45-13:55 腰痛ケア 		13:45-13:55 腰痛ケア 		
14:30						
	14:45-14:55 肩・首ケア 	14:45-14:55 肩・首ケア 	14:45-14:55 肩・首ケア 	14:45-14:55 肩・首ケア 	14:45-14:55 肩・首ケア 	14:45-14:55 肩・首ケア
15:30	<p>参加方法：開始時間に所定のマットにご準備ください。</p> <p>※10分前に館内アナウンスとお声がけをさせていただきます。</p> <p>ご理解とご協力をお願いいたします。</p>					
16:30					16:45-16:55 肩・首ケア 	16:45-16:55 肩・首ケア
17:30						
18:30	18:45-18:55 肩・首ケア 	18:45-18:55 肩・首ケア 	18:45-18:55 肩・首ケア 	18:45-18:55 肩・首ケア 	<p style="text-align: center;">実施場所</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin: 5px; text-align: center;">ストレッチエリア</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0e0e0; padding: 5px; margin: 5px; text-align: center;">スタジオ</div>	
19:30	19:20-19:35 腰痛ケア 	19:45-19:55 腰痛ケア 	19:30-19:45 腰痛ケア 	19:45-19:55 腰痛ケア 		
20:30						

<ショートプログラム詳細>

実施場所：ストレッチエリア/スタジオ

参加受付：開始10分前より

定員：ストレッチエリア：4名、スタジオ：27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。

使用ツール

ストレッチボール
背骨や骨盤周りをリラックスさせ、
姿勢改善効果UP!



コンディショニングボール
カラダ細部の筋膜をほくしながら、
老廃物を流してすっきり軽やかに!



SRID
全身の筋膜をほくして、
関節可動域を広げて
コリの解消や血流をUP!



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お手伝い!

