

# 2024年12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 ウエストトレーニング	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア
15:30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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> </div>					
16:30						
17:30					16:45-16:55 肩・首ケア	16:45-16:55 肩・首ケア
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		
19:30	19:20-19:35 腰痛ケア	19:45-19:55 腰痛ケア	19:10-19:25 ヒップアップトレーニング	19:45-19:55 腰痛ケア		
20:30			19:55-20:10 腰痛ケア			
21:30			21:30-21:45 腰痛ケア			

## 実施場所

ストレッチエリア

スタジオ

### <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!



GBIO  
 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くしながら、  
 老廃物を流してすっきり軽やかに!



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!

