

Quick Program 3月～ スケジュール

曜日/時間	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:45	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 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55
11:45	肩・首コリケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55			肩・首コリケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55
12:45	腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	infinity Flow 12:55-13:10	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:45	腰痛ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55		腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55
14:45	肩・首コリケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	ウエストトレーニング 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55
15:45	<p>使用ツール</p> <p>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!</p> <p>GRID 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!</p> <p>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!</p> <p>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!</p> <p>～今月のプログラム～</p>					
16:45					肩・首コリケア 16:45-16:55	肩・首コリケア 16:45-16:55
17:45						
18:45	肩・首コリケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55		
19:45	腰痛ケア 19:20-19:35	腰痛ケア 19:45-19:55	ヒップアップトレーニング 19:10-19:25	腰痛ケア 19:45-19:55		
20:45	肩・首コリケア 20:45-20:55	肩・首コリケア 20:45-20:55	腰痛ケア 19:55-20:10			
21:45	腰痛ケア 21:45-21:55		腰痛ケア 21:30-21:45			

実施場所



<QuickProgram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分前より先着順
 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。
 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。



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。

