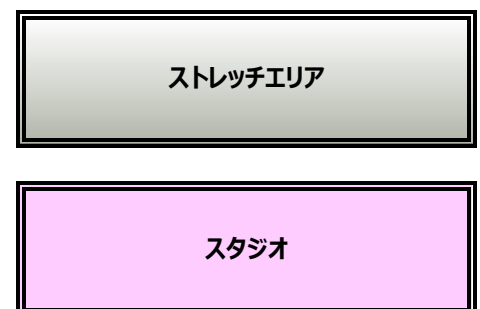


# Quick Program 4月～ スケジュール

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	ウェープリング 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	ウェープリング 13:00-13:15	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>ウェープリング 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>					
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	腰痛ケア 19:45-19:55	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	肩・首コリケア 20:45-20:55			
21:45	腰痛ケア 21:45-21:55					

## 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。



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。

