

Quick Program 1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	首・肩こりケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55			首・肩こりケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55
12:45	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 13:00-13:10	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	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55
14:45	首・肩こりケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55
15:45	～今月のプログラム～					
16:45	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!	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!			首・肩こりケア 16:45-16:55	首・肩こりケア 16:45-16:55
17:45	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！	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！				
18:45	首・肩こりケア 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18:55		
19:45	腰痛ケア 19:20-19:30	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	首・肩こりケア 20:45-20:55	首・肩こりケア 20:45-20:55	首・肩こりケア 20:45-20:55			
21:45	腰痛ケア 21:45-21:55					

<QuickProgram詳細>

実施場所：ストレッチャリエ / スタジオ
 参加受付：開始10分前より先着順
 定員：ストレッチャリエ：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はなく、「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。

