

ショートプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
10		■定員7名 10:45~10:55 ウェープリング		■定員7名 10:45~10:55 ウェープリング			■定員7名 10:45~10:55 ウェープリング
11	■定員7名 11:45~11:55 ストレッチボール	■定員7名 11:45~11:55 emmiボール	■定員7名 11:45~11:55 ストレッチボール	■定員7名 11:45~11:55 emmiボール		■定員7名 11:45~11:55 ストレッチボール	■定員7名 11:45~11:55 emmiボール
12時	■定員7名 12:45~12:55 ウェープリング	■定員7名 12:45~12:55 GRID	■定員7名 12:45~12:55 ウェープリング	■定員7名 12:45~12:55 GRID		■定員7名 12:45~12:55 ウェープリング	■定員7名 12:45~12:55 GRID
13	■定員7名 13:45~13:55 emmiボール	■定員7名 13:45~13:55 ウェープリング	■定員7名 13:45~13:55 emmiボール	■定員7名 13:45~13:55 ウェープリング		■定員7名 13:45~13:55 emmiボール	■定員7名 13:45~13:55 ウェープリング
14	■定員7名 14:45~14:55 GRID	■定員7名 14:45~14:55 ストレッチボール	■定員7名 14:45~14:55 GRID	■定員7名 14:45~14:55 ストレッチボール		■定員7名 14:45~14:55 GRID	■定員7名 14:45~14:55 ストレッチボール
15時	■定員7名 15:45~15:55 ウェープリング	■定員7名 15:45~15:55 emmiボール	■定員7名 15:45~15:55 ウェープリング	■定員7名 15:45~15:55 emmiボール		■定員7名 15:45~15:55 ウェープリング	■定員7名 15:45~15:55 emmiボール
16							
17							
18							
19	■定員7名 19:45~19:55 emmiボール	■定員7名 19:45~19:55 GRID	■定員7名 19:45~19:55 emmiボール	■定員7名 19:45~19:55 GRID		■定員7名 19:45~19:55 emmiボール	■定員7名 19:45~19:55 GRID
20							

休館日

<ショートプログラム詳細>

実施場所：フリースペース

定員：先着7名 ※10分前から受付いたしますので参加の場合は担当スタッフにお声掛けください

※祝日は休講となります
※休講になる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

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ぐしながら、
老廃物を流してすっきり軽やかに!



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!



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!

