

# 10月ショートプログラム スケジュール

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
9:00						
9:30						
10:00						
10:30						
11:00	腰痛ケア 10:45-10:55	(有料プログラム)		肩首ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	
11:30		リボーンズスクール 11:00-12:00		(有料プログラム)		腹筋HIIT 11:30-12:00
12:00	肩首ケア 11:45-11:55		肩首ケア 11:45-11:55	リボーンズスクール 11:30-12:30	肩首ケア 11:45-11:55	
12:30						
13:00	腰痛ケア 12:45-12:55	肩首ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55		腰痛ケア 12:45-12:55	肩首ケア 12:45-12:55
13:30						
14:00	肩首ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	腹筋HIIT 13:30-14:00	腰痛ケア 13:45-13:55	肩首ケア 13:45-13:55	
14:30						
15:00					腰痛ケア 14:45-14:55	
15:30						
16:00					肩首ケア 15:45-15:55	
16:30						
17:00					腰痛ケア 16:45-16:55	肩首ケア 16:45-16:55
17:30						
18:00	肩首ケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55	肩首ケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55		
18:30						
19:00	腰痛ケア 18:45-18:55	肩首ケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩首ケア 18:45-18:55		
19:30						
20:00	肩首ケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	肩首ケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55		
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

< ショートプログラム 詳細 >

実施場所：マシンジムマルチルーム

※祝日の場合は未実施

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

全身の筋膜をほくして、  
関節可動域を広げて  
コリの解消や血流をUP!



腹筋HIIT

トータル10分程度の腹筋トレーニング  
(9種目)をセット組み、お腹痩せを  
目指す

タイガーテール

全身の疲労回復に  
! 血流の増大・関節可動域の拡大  
老廃物の除去・筋肉痛の軽減など期待大



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!

