
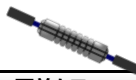














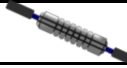
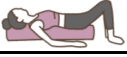







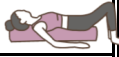







ショートプログラム スケジュール

| | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) | (日) |
|-------|---|---|---|--|---|---|
| 9:00 | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 10:30 |  | | |  |  | |
| 11:00 | 腰痛ケア 10:45-10:55 | | | 肩首ケア 10:45-10:55 | 腰痛ケア 10:45-10:55 | |
| 11:30 |  | |  | (有料プログラム) |  | 腹筋HIIT |
| 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 | 11:30-12:00 |
| 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 |  |  | 腹筋HIIT |  |  | |
| 14:00 | 肩首ケア 13:45-13:55 | 腰痛ケア 13:45-13:55 | 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 | | | | | | |

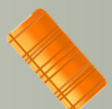
< ショートプログラム 詳細 >

実施場所：マシジムマルチルーム
※祝日の場合は未実施

ストレッチポール
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!

