

Quick Program スケジュール

曜日/時間	火	水	木	金
11:45 ～11:55	11:45～ 腰痛ケア	11:45～ 肩・首こりケア	11:45～ 腰痛ケア	
12:45 ～12:55			12:45～ 下半身ケア	12:45～ 腰痛ケア
13:45 ～13:55	13:45～ 下半身ケア	13:45～ 肩・首こりケア		
～プログラムのご紹介～				
14:45 ～14:55	ストレッチボール 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム			
15:45 ～15:55	ウェーブリング 人のカラダにフィットするリングで筋肉をほぐしたり グリッド グリッドを使用し固まった筋膜をほぐしていくプログラム			
16:45 ～16:55	ストレッチを行なうプログラム 筋膜をほぐすことで柔軟性を高め、全身の動きをスムーズにします Powergun 人気商品「Powergun」を使用し筋肉をほぐしていくプログラム			
17:45 ～17:55	10min UPDATE 10分間で自分アップデート <small>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。</small>			
18:45 ～18:55	 01 セルフケア 02 不調・改善 03 リラックス 04 食事・栄養			
19:45 ～19:55	19:45～ 下半身ケア		19:45～ 下半身ケア	19:45～ 全身の柔軟性向上
20:45 ～20:55		20:45～ 肩・首こりケア	20:45～ 腰痛ケア	20:45～ 腰痛ケア
21:45 ～21:55	21:45～ 腰痛ケア	21:45～ 腰痛ケア		

<QuickProgram詳細>

実施場所 : ファンクショナルスペース

参加受付 : レッスン開始5分前

※開始時間に参加者いない場合は休講となります。

定員 : 5名

