# Quick Program スケジュール

| 曜日/時間 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 11:45 ～11：55 | 11:45~<br>ウェーブリング | 11:45~<br>グリット | 11:45~<br>ウェーブリング | |
| 12:45 ～12：55 | | | 12:45~<br>ストレッチポール | 12:45~<br>ウェーブリング |
| 13:45 ～13：55 | 13:45~<br>グリット | 13:45~<br>ストレッチポール | | |
| 14:45 ～14:55 | | | | |
| 15:45 ～15：55 | | | | |
| 16:45 ～16：55 | | | | |
| 17:45 ～17：55 | | | | |
| 18:45 ～18：55 | | | | 18:45~<br>ストレッチポール |
| 19:45 ～19：55 | 19:45~<br>グリット | | 19:45~<br>ウェーブリング | 19:45~<br>全身の柔軟性向上 |
| 20:45 ～20：55 | | 20:45~<br>ストレッチポール | 20:45~<br>グリット | 20:45~<br>ウェーブリング |
| 21:45 ～21：55 | 21:45~<br>ウェーブリング | 21:45~<br>グリット | | |

## ～プログラムのご紹介～

**ストレッチポール**



背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム

**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
ストレッチを行うプログラム

**グリッド**

グリッとを使用し固まった筋膜をほぐしていくプログラム
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




<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