

Quick Program 2月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45					ウェープリング 10:45-10:55 小川 由頼	
11:45			ウェープリング 11:45-11:55 原 愛美			
12:45					GRID 12:45-12:55 小川 由頼	
13:45		ウェープリング 13:45-13:55 川村 杏奈				
14:45				GRID 14:45-14:55 川村 杏奈	ウェープリング 14:45-14:55 原 愛美	
15:45	<p>～今月のプログラム～</p> <p>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行うプログラム ★効果★ 姿勢改善・柔軟性の向上・背骨周りの筋肉のハリやコリの改善</p> <p>GRID GRIDを使用し、筋膜リリースを行うプログラム ★効果★ 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</p>				GRID 15:45-15:55 原 愛美	
16:45						
17:45						
18:45						
19:45			ウェープリング 19:45-19:55 佐々木 悠	ウェープリング 19:45-19:55 小川 由頼		
20:45	GRID 20:45-20:55 大庭 愛梨			GRID 20:45-20:55 大庭 愛梨		
21:45						

<QuickProgram詳細>

実施場所：2階ストレッチエリア

定員：3名



★皆様のご参加をお待ちしております★

10min
UPDATE

10分間で
自分アップデート

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。

