

# Quick Program 2月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45					ウェーブリング 10:45-10:55 小川 由頼	
11:45			ウェーブリング 11:45-11:55 原 愛美			
12:45					GRID 12:45-12:55 小川 由頼	
13:45		ウェーブリング 13:45-13:55 川村 杏奈				
14:45				GRID 14:45-14:55 川村 杏奈	ウェーブリング 14:45-14:55 原 愛美	
15:45	<p>～今月のプログラム～</p> <p><b>ウェーブリング</b> 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><b>GRID</b> 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						
19:45			ウェーブリング 19:45-19:55 佐々木 悠	ウェーブリング 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階ストレッチャエリア

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。

