

# Quick Program 5月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45					コンディショニングボール 10:45-10:55 小川	
11:45			GRID 11:45-11:55 原			
12:45					GRID 12:45-12:55 小川	
13:45				ウェープリング 13:45-13:55 川村		
14:45		GRID 14:45-14:55 川村				
15:45	<p>～今月のプログラム～</p> <p><b>ウェープリング</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> <p><b>コンディショニングボール</b> コンディショニングボールを使用し、筋膜リリースを行いながらデコルテから胸のラインの骨格を整えていくプログラム ★効果★ 胸、肩、肩甲骨周辺の可動性向上・上半身の姿勢改善</p>					
16:45						
17:45						
18:45						
19:45			GRID 19:45-19:55 佐々木	GRID・ウェープリング 19:45-19:55 小川		
20:45	コンディショニングボール 20:45-20:55 正木	ウェープリング 20:45-20:55 正木		ウェープリング・GRID 20:45-20:55 大庭		
21:45	<p>※祝日は、夜のクイックプログラムは休講となります。</p>					

1・3週目  
GRID  
2・4週目  
ウェープリング

1・3週目  
ウェープリング  
2・4週目  
GRID

## <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を  
20種類以上スタンバイ。

