

# Quick Program 7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	GRID 10:45-10:55 原
11:45			コンディショニングボール 11:45-11:55 原			
12:45						
13:45				コンディショニングボール 13:45-13:55 川村		
14:45		ウェープリング 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	コンディショニングボール 19:45-19:55 小川		
20:45	GRID 20:45-20:55 正木	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 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>					

## <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。

