Quick Program 11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	GRID 10:45-10:55 原
11:45			ウェーブリング 11:45-11:55 原			
12:45						
13:45				ウェーブリング 13:45-13:55 川村		
14:45		GRID 14:45-14:55 川村				
15:45						
16:45						
17:45						
18:45						
19:45				GRID 19:45-19:55 佐々木		
20:45	コンディショニングボール 20:45-20:55 正木	コンディショニングボール 20:45-20:55 正木				
21:45						

～今月のプログラム～

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

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

コンディショニングボール

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

※祝日は、夜のクイックプログラムは休講となります。

<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 UP DATE

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。

