

## ショートプログラム スケジュール (無料)

曜日/時間	(月)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:45	10:45-10:55 ウェープリング	10:45-10:55 ウェープリング	10:45-10:55 フォームローラー	10:45-10:55 ウェープリング	10:45-10:55 ウェープリング	10:45-10:55 ウェープリング
11:45	11:45-11:55 ストレッチボール	11:45-11:55 ストレッチボール	11:45-11:55 ストレッチボール	11:45-11:55 ストレッチボール	11:45-11:55 ストレッチボール	11:45-11:55 ストレッチボール
12:45	12:45-12:55 フォームローラー	12:45-12:55 フォームローラー	12:45-12:55 フォームローラー	12:45-12:55 フォームローラー	12:45-12:55 フォームローラー	12:45-12:55 フォームローラー
13:45	13:45-13:55 ウェープリング	13:45-13:55 ウェープリング	13:45-13:55 フォームローラー	13:45-13:55 ウェープリング	13:45-13:55 ウェープリング	13:45-13:55 ウェープリング
14:45	14:45-14:55 ストレッチボール	14:45-14:55 ストレッチボール	14:45-14:55 ストレッチボール	14:45-14:55 ストレッチボール	14:45-14:55 ストレッチボール	14:45-14:55 ストレッチボール
15:45	15:45-15:55 ウェープリング	15:45-15:55 ウェープリング	15:45-15:55 ウェープリング	15:45-15:55 ウェープリング	15:45-15:55 ウェープリング	15:45-15:55 ウェープリング
16:45	16:45-16:55 ウェープリング	16:45-16:55 ウェープリング	16:45-16:55 ウェープリング	16:45-16:55 肩・首ケア	16:45-16:55 フォームローラー	16:45-16:55 フォームローラー
17:45	17:45-17:55 フォームローラー	17:45-17:55 フォームローラー	17:45-17:55 フォームローラー	17:45-17:55 フォームローラー	下記お時間はアフタースクールエリア (緑床) にて行います	
18:45	18:45-18:55 ウェープリング	18:45-18:55 ウェープリング	18:45-18:55 ウェープリング	18:45-18:55 ウェープリング		
19:45	19:45-19:55 フォームローラー	19:45-19:55 フォームローラー	19:45-19:55 フォームローラー	19:45-19:55 フォームローラー		

<ショートプログラム詳細>

実施場所：ショートストレッチエリア

参加受付：レッスン開始5分前より

定員：3名

備考：・祝日の場合は休講となります。

・参加受付は先着順です。

・開始5分前、かつ終了5分後はパーソナルトレーニングエリアとして使用させていただきます。

使用ツール

ストレッチボール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、  
姿勢改善効果UP!



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お手伝い!



フォームローラー

全身の筋膜をほくして、  
関節可動域を広げて  
コリの解消や血流をUP!



### アフタースクールエリア 利用時間

月、水～金  
10:45～12:45

土 10:45～16:45

日 10:45～16:45

- ・利用時間以外での使用は禁止でございます。
- ・シューズは脱いでご利用ください。
- ・エリア内にあるマット、ツールをご利用ください。
- ・エリア内にあるツール以外での使用は禁止でございます。
- ※平日中は一部ご利用できない期間がございます。(夏休み期間中など)