


Quick Program スケジュール（無料）※キャストよりアナウンスいたします

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
	11:45-11:55 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 フェイスケア	12:45-12:55 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 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 マッサージガン (1名限定)	14:45-14:55 マッサージガン (1名限定)	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
	15:45-15:55 マッサージガン (1名限定)	15:45-15:55 ウェープリング	15:45-15:55 マッサージガン (1名限定)	15:45-15:55 マッサージガン (1名限定)	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 マッサージガン (1名限定)	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 マッサージガン (1名限定)	16:45-16:55 フォームローラー	16:45-16:55 フォームローラー
	17:45-17:55 マッサージガン (1名限定)	17:45-17:55 フォームローラー	17:45-17:55 フェイスケア	17:45-17:55 マッサージガン (1名限定)	下記お時間はアフタースクールエリア にて行います	
18:45-18:55 フェイスケア	18:45-18:55 ウェープリング	18:45-18:55 フェイスケア	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 フェイスケア	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	

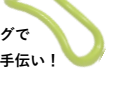
<ショートプログラム詳細>
実施場所 : ショートストレッチエリア
参加受付 : レッスン開始5分前より
定員 : 2名
備考 : ・祝日の場合は休講となります。
 ・参加受付は先着順です。
 ・開始5分前、かつ終了5分後はパーソナルトレーニングエリアとして使用させていただきます。

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
 全身の筋膜をほぐして、
関節可動域を広げて
コリの解消や血流をUP!



フェイスケア
 手、またはコンディショニング
ボールを使用し、顔周りの筋膜、
筋肉をほぐし、フェイスライン
を引き上げます!



**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のご利用は禁止
 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)