ストレッチエリアショートプログラムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
9:30	予約は不要です。 ご参加ご希望の方はお時間までに ストレッチエリアにお集まりください。 定員に達した場合は先着順とさせて頂きます。			
9:45				
10:00				
10:15			肩・首ケア 10：10～10：20	
10:30	肩・首ケア 10：25～10：35			
10:45				
11:00				
11:15				
11:30				
11:45		腰痛ケア 11：40～11：50		
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				
13:00				
13:15				
13:30				
13:45				腰痛ケア 13：50～14：00
14:00				

使用ツール

ストレッチポール
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お手伝い！

コンディショニングボール
カラダ細部の筋膜をほぐしながら、
老廃物を流してすっきり軽やかに！

以降のお時間の実施は予定しておりません。