

ストレッチエリア Quick Program 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いただきます。

9:30

9:45

9:45

10:00

10:00

10:15

10:15

腰痛ケア

10:10~10:20



10:30

10:30

腰痛ケア

10:25~10:35



10:45

10:45

11:00

11:00

11:15

11:15

11:30

11:30

11:45

11:45

肩・首ケア

11:40~11:50



12:00

12:00

12:15

12:15

使用ツール

12:30

12:30

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!



12:45

12:45

13:00

13:00

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!



13:15

13:15

13:30

13:30

13:45

13:45

腰痛ケア

13:50~14:00



14:00

14:00

以降のお時間の実施は予定しておりません。

