

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。			
		腰痛ケア 10:10~10:20	
腰痛ケア 10:55~11:05			
	肩・首ケア 11:40~11:50		
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!		腰痛ケア 13:00~13:10
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!	【使用ツール】		

※祝日の場合は実施不可となります。

