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 ストレッチエリアにお集まり				9:30					
9:45	定員に達した場合は先				9:45					
10:00	1				10:00					
10:15			腰痛ケア 10:10~10:20		10:15					
10:30					10:30					
10:45					10:45					
11:00	腰痛ケア 10:55~11:05				11:00					
11:15					11:15					
11:30					11:30					
11:45					11:45					
12:00		肩・首ケア 11:40~11:50	P		12:00					
12:15					12:15					
12:30					12:30					
12:45	<u>ストレッチポール</u>	- <u>ウェーブリン</u> :			12:45					
13:00	背骨や骨盤周りをリラックスさも 姿勢改善効果UP!	7(3),7712	フィットするリングで やストレッチをお手伝い!		13:00					
13:15	コンディショニングボール		/± □ \ \	腰痛ケア 13:00~13:10	13:15					
13:30	カラダ細部の筋膜をほぐしながら		使用ツール】		13:30					
13:45					13:45					
14:00					14:00					