

# ショートプログラム 6月スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
8:00	ストレッチポール 8:00-8:10	ストレッチポール 8:00-8:10	下半身スッキリ 8:00-8:10			
8:30	※緑枠はスタジオで開催いたします。			<b>レッスン休講日</b> 月曜日 6/15 9:00~		
9:00	お腹スッキリ 9:00-9:10	GRID 8:50-9:00	ストレッチポール 9:00-9:10	火曜日 6/16 8:00~ 6/23 8:00~/9:00~		
10:10			ストレッチポール 10:10-10:20	水曜日 6/24 9:00~		
10:55	コンディショニングボール 10:55-11:05			上記お時間帯は休講とさせていただきます。 ご迷惑をおかけし大変申し訳ございません。		
11:40		ウェープリング 11:40-11:50				
13:10				ストレッチポール 13:10-13:20		
18:15						二の腕スッキリ 18:15-18:25
19:15						お腹スッキリ 19:15-19:25

## ～プログラム内容～



### ストレッチポール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ

姿勢改善を目指す

### ウェープリング

人の身体にフィットするリングで  
筋膜リリースやストレッチを行う



### GRID

筋膜や筋肉の張りをほぐしながら  
身体の動きをスムーズにする



### コンディショニングボール

セルフマッサージで筋肉の緊張を  
緩和しながら身体のバランスを整える



### お腹スッキリ

体幹+ねじりでお腹を引き締め



### 下半身スッキリ

むくみ解消+お尻や足を  
活性化



### 二の腕スッキリ

肩甲骨を動かし二の腕を引き締める