

クイックプログラム 7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 定員10名	ウェープリング 8:00-8:10 定員10名	GRID 8:00-8:10 定員4名	ストレッチポール 8:00-8:10 定員10名		
8:30						
9:00	GRID 9:00-9:10 定員4名	ストレッチポール 8:50-9:00 定員10名	ストレッチポール 9:00-9:10 定員10名	ウェープリング 8:50-9:00 定員10名		
	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">※緑枠はスタジオで開催いたします。</div>				<p>レッスン休講日</p> <p>日曜日 7/12 18:15~/19:15~ 7/26 18:15~/19:15~</p> <p>月曜日 7/13 9:00~</p> <p>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。</p>	
18:00						二の腕スッキリ 18:00-18:10 定員17名
19:00						お腹スッキリ 19:00-19:10 定員17名

～プログラム内容～



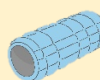
ストレッチポール

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