

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	ストレッチボール 8：00-8：10	ウェープリング 8：00-8：10	GRID 8：00-8：10	ストレッチボール 8：00-8：10				
	定員10名	定員10名	定員4名	定員10名				
	8:30							
	9:00	GRID 9：00-9：10	ストレッチボール 8：50-9：00	ストレッチボール 9：00-9：10			ウェープリング 8：50-9：00	
		定員4名	定員10名	定員10名			定員10名	
	※緑枠はスタジオで開催いたします。						レッスン休講日 日曜日 7/12 18：00~/19：00～ 7/26 18：00~/19：00～ 月曜日 7/13 9：00～ 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。	
	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

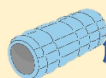
姿勢改善を目指す



ウェーブリング

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



お腹スツキリ

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