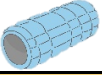


クイックプログラム 9月スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
8:00						
8:30	お腹スッキリ 8:30-8:40 定員17名	ストレッチボール 8:30-8:40 定員10名	ウェーブリング 8:30-8:40 定員10名	お腹スッキリ 8:30-8:40 定員17名		
9:00						
9:30	ウェーブリング 9:30-9:40 定員4名	GRID 9:30-9:40 定員4名	GRID 9:30-9:40 定員4名	ストレッチボール 9:30-9:40 定員4名		
※緑枠はスタジオで開催いたします。						
18:00						 二の腕スッキリ 18:00-18:10 定員17名
19:00						 下半身スッキリ 19:00-19:10 定員17名
20:00						

～プログラム内容～



ストレッチボール

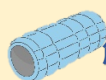
背骨や骨盤周りをリラックスさせ

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