

クイックプログラム 8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 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	ストレッチボール 8:00-8:10 定員10名		
8:30						
9:00	GRID 9:00-9:10 定員4名	ストレッチボール 8:50-9:00 定員10名	ストレッチボール 9:00-9:10 定員10名	ウェープリング 8:50-9:00 定員10名	GRID 9:00-9:10 定員4名	ウェープリング 9:00-9:10 定員4名
18:00					ストレッチボール 18:00-18:10 定員10名	お腹スッキリ 18:00-18:10 定員17名
19:00					ウェープリング 19:00-19:10 定員10名	下半身スッキリ 19:00-19:10 定員17名
20:00					GRID 20:00-20:10 定員4名	

※緑枠はスタジオで開催いたします。

～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

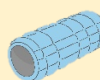
姿勢改善を目指す

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