

Quick Program 8月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)
10:45	 首・肩こりケア 10:45-10:55	 猫背・巻き肩ケア 10:45-10:55	 腰痛ケア 10:45-10:55	 下半身ケア 10:45-10:55
11:45	 下半身ケア 11:45-11:55	 首・肩コリケア 11:45-11:55	 猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55
12:45	 腰痛ケア 12:45-12:55	 下半身ケア 12:45-12:55	 首・肩こりケア 12:45-12:55	 猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55
13:45	 猫背・巻き肩ケア 13:45-13:55	 腰痛ケア 13:45-13 : 55	 下半身ケア 13:45-13:55	 肩・首こりケア 13:45-13 : 55
～今月のプログラム～  <u>ストレッチボール</u> 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム <u>ウェーブリング</u> 人のカラダ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プログラム   <u>MTG×MEGALOSシリーズ</u> MTGの人気商品「Powergun」を使用し、筋肉をほぐしていくプログラム <u>コンディショニングボール</u> 下半身の筋膜リリースを行うプログラム。 むくみが気になる方や、関節を動かしやすい方におすすめ。 				
21:00	 猫背・巻き肩ケア 21:00-21:10	 下半身ケア 21:00-21:10	 猫背・巻き肩ケア 21:00-21:10	 下半身ケア 21:00-21:10

<QuickProgram詳細>

実施場所：2階マシンジム

(中央の黒い椅子： /フリースペース：  

参加受付：開始時間10分前

定員：4名

備考：ストレッチボールとウェーブリングを使用する場合は

ストレッチエリアを使用いたします。

ご移動をお願いする場合はございますあらかじめご了承ください。

土日祝は実施いたしません。

現場状況により実施出来ない場合もございますご了承ください。



誰もが気軽に参加できる
10分間のクイックプログラム。
ハードなトレーニングでなく、「美・食・健康」を
テーマにしたウェルネス系のレッスンを
20種類以上スタンバイ。