

Quick Program

9月スケジュール

(※9/4更新)

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)
11:45	 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	 下半身ケア 11:45-11:55
	 下半身ケア 12:45-12:55	 首、肩コリケア 12:45-12:55		 腰痛ケア 12:45-12:55
13:45	 腰痛ケア 13:45-13:55	 下半身ケア 13:45-13:55	 首、肩コリケア 13:45-13:55	 猫背、巻き肩ケア 13:45-13:55
	 猫背、巻き肩ケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14 : 55	 下半身ケア 14:45-14:55	 肩・首コリケア 14:45-14 : 55
15:45	～今月のプログラム～  ストレッチボール 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム  ウェーブリング 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  コンディショニングボール 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、関節を動かしやすくした方におすすめ。  MTG×MEGALOSシリーズ 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			
21:00	 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。

土日祝は実施しません。

現場状況に応じて変更がある場合があります。