

Quick Program

10月スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)
11:45	首・肩こりケア 11:45-11:55 	腰痛ケア 11:45-11:55 	猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55 	下半身ケア 11:45-11:55 
12:45	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	首・肩こりケア 13:45-13:55 	下半身ケア 13:45-13:55 	首・肩こりケア 13:45-13:55 	腰痛ケア 13:45-13:55 
14:45	猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55 	首・肩こりケア 14:45-14:55 	下半身ケア 14:45-14:55 	首・肩こりケア 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  タイガーテール <i>New!</i> 全身の疲労回復に！ 血流の増大・関節可動域の拡大 老廃物の除去・筋肉痛の軽減など期待大！			
16:45				
17:45				
21:00				
	腰痛ケア 21:00-21:10 	猫背・巻き肩ケア 21:00-21:10 	下半身ケア 21:00-21:10 	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はストレッチエリアにて実施いたします。

参加人数に応じてご移動をお願いする場合がございます。

また、当日の状況により実施内容が変更となる場合がございます。

予めご了承ください。祝日は休講になります。