

Quick Program

12月スケジュール

※12/2 (火) 修正

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		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	腰痛ケア 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	<p>～今月のプログラム～</p>  <p><u>ストレッチポール</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</p> <p><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</p>  <p><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、関節を動かしやすくした方におすすめ。</p> <p><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</p>  <p>New! <u>タイガーテール</u> 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！</p>			
16:45				
17:45				
21:00			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 : ストレッチポールとウェーブリングはストレッチャ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。

※下記の日時は担当者不在の

ため休講となります。

予めご了承ください。

〈休講日〉

9(火)13:45～

15(月)11:45～

18(水)21:00～