Quick Program 11月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	下半身ケア 11:45-11:55	かんたんストレッチ 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	ダイナミックストレッチ 11:45-11:55
12:45	下半身ケア 12:45-12:55	かんたんストレッチ 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	ダイナミックストレッチ 12:45-12:55	下半身ケア 12:45-12:55
13:45	かんたんストレッチ 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	ダイナミックストレッチ 13:45-13:55	下半身ケア 13:45-13:55	かんたんストレッチ 13:45-13:55
14:45	首・肩こりケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	ダイナミックストレッチ 14:45-14:55	下半身ケア 14:45-14:55	かんたんストレッチ 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55
15:45				かんたんストレッチ 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	首・肩こりケア 15:45-15:55
16:45					首・肩こりケア 16:45-16:55	下半身ケア 16:45-16:55
17:45					下半身ケア 17:45-17:55	首・肩こりケア 17:45-17:55
18:45	かんたんストレッチ 18:45-18:55	下半身ケア 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55		
19:45	下半身ケア 19:45-19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	下半身ケア 19:45-19:55		
20:45	首・肩こりケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	下半身ケア 20:45-20:55	首・肩こりケア 20:45-20:55		
21:45			首・肩こりケア 21:45-21:55	かんたんストレッチ 21:45-21:55		

～今月のプログラム～

ストレッチポール
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

GRID
全身の筋膜をほぐして、
関節可動域を広げてコリの解消や血流をUP!

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

かんたんストレッチ
運動前後にオススメなストレッチプログラム

ダイナミックストレッチ
体を動かしながら筋肉や関節をほぐしていくストレッチ
運動前にオススメなストレッチプログラム

運営状況によりプログラム
実施を休講とさせていただく
場合がございます。
予めご了承ください。

※祝日営業の際は
18時以降のクイックプログムは
休講となります

<QuickProgram詳細>
実施場所 ：フリースペース
参加受付 ：レッスン開始5分前
フリースペースにて受付
定 員 ： 6名



