

Quick Program 9月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	
11:45	かんたんストレッチ 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	ダイナミックストレッチ 11:45-11:55	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	
							
12:45	首・肩こりケア 12:45-11:55	ダイナミックストレッチ 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	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	
							
13:45	ダイナミックストレッチ 13:45-13:55	腰痛ケア 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	首・肩こりケア 13:45-13:55	ダイナミックストレッチ 13:45-13:55	
							
14:45	腰痛ケア 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	首・肩こりケア 14:45-14:55	ダイナミックストレッチ 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	
	～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  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! 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 ウェープリング 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 						
15:45					ダイナミックストレッチ 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	下半身ケア 15:45-15:55
					16:45	下半身ケア 16:45-16:55	かんたんストレッチ 16:45-16:55
17:45						かんたんストレッチ 17:45-17:55	首・肩こりケア 17:45-17:55
	18:45	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	ダイナミックストレッチ 18:45-18:55		
19:45						運営状況により プログラム実施を 休講とさせていただきます。 場合がございます。 予めご了承ください。	
	首・肩こりケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	ダイナミックストレッチ 19:45-19:55	下半身ケア 19:45-19:55			
20:45							
	腰痛ケア 20:45-20:55	ダイナミックストレッチ 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	腰痛ケア 21:45-21:55			
							

<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

10min
UPDATE

10分間で
自分アップデート

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が
20種類以上スタンバイ。

