

ショートプログラム スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
12:00						
12:30	コンディショニング 12:15-12:30		コンディショニング 12:15-12:30			
13:00						
13:30						
14:00		コンディショニング 14:15-14:30		コンディショニング 14:15-14:30		
14:30						
15:00						
15:30					コンディショニング 15:15-15:30	コンディショニング 15:15-15:30
16:00						
~	<p>■コンディショニングショートプログラム■</p> <p>様々なコンディショニングツールを使用した15分間のショートプログラム</p> <p>肩こり、腰痛でお困りの方や姿勢が気になる方はもちろん</p> <p>運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンとしてもご利用いただけます。</p> <p>予約なしでどなたでもご参加いただけますので皆さまのご参加お待ちしております。</p>					
19:00						
19:30						
20:00						
20:30	コンディショニング 20:15-20:30	コンディショニング 20:15-20:30	コンディショニング 20:15-20:30	コンディショニング 20:15-20:30		
21:00						
21:30						

< ショートプログラム詳細 >

実施場所：マシジム内フリースペース後方

定員：10名

備考：開始5分前から終了5分後フリースペース後方は

レッスンにて使用させていただきます。

※内容、時間に関しては予告なく変更する場合がございます。予めご了承下さい。

※祝日はショートプログラムはございません。

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!



ストレッチボール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、
姿勢改善効果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お手伝い!

