

# ショートプログラム スケジュール (無料)

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
8:45	8:45-9:00 ラジオ体操	8:45-9:00 青竹たいそう	8:45-9:00 ラジオ体操	8:45-9:00 青竹たいそう		
10:45	10:45-10:55 かんたんストレッチ	10:45-10:55 腰痛ケア	10:45-10:55 脚むくみケア	10:45-10:55 首・肩こりケア	10:45-10:55 腰痛ケア	10:45-10:55 首・肩こりケア
11:45	11:45-11:55 腰痛ケア	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 脚むくみケア	11:45-11:55 腰痛ケア
12:45	12:45-12:55 脚むくみケア	12:45-12:55 首・肩こりケア	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45-12:55 脚むくみケア	12:45-12:55 首・肩こりケア	12:45-12:55 脚むくみケア
13:45	13:45-13:55 首・肩こりケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 脚むくみケア	13:45-13:55 かんたんストレッチ	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 首・肩こりケア
14:45	14:45-14:55 腰痛ケア	14:45-14:55 脚むくみケア	14:45-14:55 首・肩こりケア	14:45-14:55 腰痛ケア	14:45-14:55 かんたんストレッチ	14:45-14:55 腰痛ケア
15:45					15:45-15:55 首・肩こりケア	15:45-15:55 かんたんストレッチ
16:45					16:45-16:55 腰痛ケア	16:45-16:55 脚むくみケア
17:45					17:45-17:55 脚むくみケア	
18:45	18:45-18:55 脚むくみケア	18:45-18:55 かんたんストレッチ	18:45-18:55 首・肩こりケア	18:45-18:55 脚むくみケア		
19:45	19:45-19:55 かんたんストレッチ	19:45-19:55 腰痛ケア	19:45-19:55 脚むくみケア	19:45-19:55 首・肩こりケア		

## <ショートプログラム詳細>

実施場所 : ストレッチエリア

参加受付 : レッスン開始5分前より

定員 : 1名~15名

備考 : ・祝日の場合は休講となります。

## 使用ツール

**ストレッチポール**  
背骨や骨盤周りをリラックスさせ、  
姿勢改善効果UP!



**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!



**Refa**  
美容に効果的  
痩身、セルライト、冷え・浮腫解消、  
フェイスラインを整え美颜に!



**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!



・参加受付は先着順です。