

12月 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 脚むくみケア		10:45-10:55 脚むくみケア		10:45-10:55 腰痛ケア	
11:45	11:45-11:55 腰痛ケア		11:45-11:55 首・肩こりケア		11:45-11:55 脚むくみケア	11:45-11:55 腰痛ケア
12:45					12:45-12:55 首・肩こりケア	
13:45	13:45-13:55 首・肩こりケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:15-13:25 かんたんストレッチ	13:45-13:55 脚むくみケア		13:45-13:55 首・肩こりケア
14:45		14:45-14:55 脚むくみケア	↑実施場所↑ スタジオB	14:45-14:55 腰痛ケア		
15:45						15:45-15:55 腰痛ケア
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	17:45-17:55 脚むくみケア
18:45						
19:45	19:45-19:55 首・肩こりケア	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。