




























# Quick Program (クイックプログラム) 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  ↑実施場所↑ スタジオB	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 		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。