


























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 ラジオ体操  | 8:45-9:00 ラジオ体操  | 8:45-9:00 ラジオ体操  | | |
| 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 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 | 14:15-14:25 かんたんストレッチ | | |
| 15:45 | | | | ↑実施場所↑ スタジオB | | 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。