





















5月 3階コミュニティエリア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)
9:00						
9:30						
10:00						
10:30			脚むくみケア 10:30-10:40			
11:00				ひめトレ 11:00-11:10		
11:30	脚むくみケア 10:30-10:40 		肩・首コリ ケア 11:30-11:40 		腰痛ケア 11:30-11:40 	脚むくみケア 11:30-11:40
12:00						
12:30						
13:00				【有料プログラム】		腰痛ケア 13:00-13:10 
13:30		脚むくみケア 13:30-13:40 		歩いて天国会 13:15-13:45	肩・首コリ ケア 13:30-13:40 	
14:00				5月16日からスタート		
14:30	肩・首コリ ケア 14:30-14:40 	腰痛ケア 14:30-14:40 				
15:00				脚むくみケア 15:00-15:10	鎖骨・顔ケア 15:00-15:10	
15:30	腰痛ケア 15:30-15:40 	肩・首コリ ケア 15:30-15:40				
16:00						脚むくみケア 16:00-16:10 
16:30					腰痛ケア 16:30-16:40 	
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	鎖骨・顔ケア 19:00-19:10					
19:30						
20:00		肩・首コリ ケア 20:00-20:10 				
20:30						

タイガーテール

立ちながらも座りながらも
持ちやすさ抜群で
お手軽筋膜リリース！



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!



コンディショニングボール

カラダ細部の筋膜をほぐしながら
老廃物を流してすっきり！



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！



< ショートプログラム詳細 >

実施場所：3階リラックスゾーン内コミュニティエリア

参加受付：レッスン開始5分前より

1. 開始5分前から終了5分後はコミュニティエリアは
レッスンにて使用させていただきます。

2. (月)～(木)の祝日は全レッスン休講となります。

< 栄養セミナー詳細 >

実施場所：同左

参加受付：レッスン開始時

定員：なし

備考：同左

※ 栄養セミナーは

都度開催です。

毎週ではありません。