2階キッズアフタースクールルーム　ショートプログラム　スケジュール

曜日/時間	毎週月曜日	火曜日 3/12.19.26	水曜日	毎週木曜日
10:30		※3/5のみ、以下レッスン開催無し		
11:30	身体をほぐされたい方 コンディショニングツールの使い方を知りたい方 お気軽にご参加ください！		予約不要 3/6.13.20.27開催 12:00-12:10 ストレッチポール	
12:30				
13:30		予約不要 13:15-13:25 ウェーブリング	予約不要 3/6.27開催 13:45-13:55 フレックスクッション	
14:30			※3/13.20のみ開催無し	
15:30		予約不要 15:15-15:25 フレックスクッション	予約不要 3/6.13.20.27開催 16:05-16:15 ウェーブリング	予約不要 15:30-15:40 ウェーブリング
16:30				
17:30				
19:30	予約不要 19:40-19:50 ストレッチポール		予約不要 3/6.13.27開催 19:30-19:40 ストレッチポール	
20:30	予約不要 20:40-20:50 コンディショニング		※3/20のみ開催無し	

フレックスクッション
体の硬い人や低体力者も
骨盤が立てやすく
正しい姿勢を保ちながら
骨盤や股関節周りのストレッチ
の効果がある。

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!

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！

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軽やかに！

<ショートプログラム詳細>

●実施場所　：
2階キッズアフタースクールルーム

●参加受付　：
レッスン開始5分前より

●定員：
フレックスクッション:4名
ストレッチポール：5名
コンディショニングボール:8名
ウェーブリング：8名

●備考：
参加受付は先着順です。