

4月ショートプログラム スケジュール

曜日/時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
9:00						
9:30	体操・ストレッチ 9:30-9:40	体操・ストレッチ 9:30-9:40	体操・ストレッチ 9:30-9:40	体操・ストレッチ 9:30-9:40		
10:00	かんたんストレッチ 9:40-9:50		かんたんストレッチ 9:40-9:50	かんたんストレッチ 9:40-9:50		
10:30		Aスタジオ				
11:00	ストレッチボール 11:00-11:10					
11:30		かんたんストレッチ 11:30-11:40			ウェープリング 11:40-11:50	
12:00		ウェープリング 12:15-12:25	タイガーテール 12:15-12:25			
12:30						ストレッチボール 12:40-12:50
13:00				ウェープリング 13:00-13:10		
13:30						
14:00					ストレッチボール 13:40-13:50	
14:30		ウェープリング 14:30-14:40				
15:00	ストレッチボール 15:00-15:10		ストレッチボール 15:00-15:10			
15:30				ストレッチボール 15:30-15:40		
16:00						タイガーテール 15:40-15:50
16:30						
17:00					GRID 16:40-16:50	ウェープリング 16:40-16:50
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	タイガーテール 19:00-19:10	GRID 19:00-19:10	ストレッチボール 19:00-19:10	タイガーテール 19:00-19:10		
19:30						
20:00	GRID 20:00-20:10	ストレッチボール 20:00-20:10	GRID 20:00-20:10	GRID 20:00-20:10		
20:30						

<ショートプログラム詳細>

実施場所 : 3Fフリースペース

参加受付 : レッスン開始5分前より

定員 : 8名

備考 : ・参加受付は先着順です。

・祝日の場合は休講となります。

・開始5分前から終了5分後は3Fフリースペースをレッスンにて使用させていただきます。

ストレッチボール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、
姿勢改善効果UP!



タイガーテール

血流の増大・関節可動域の拡大
老廃物の除去・筋肉痛の軽減など期待大



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!



ウェープリング

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!

