

Stretch Program ※ストレッチエリアにて実施

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00 - 9:15 ウェーブリング	9:00 - 9:15 ストレッチ	/	9:00 - 9:15 体幹トレーニング	9:00 - 9:15 ストレッチポール		
					10:00 - 10:15 ストレッチ	10:00 - 10:15 体幹トレーニング
12:00 - 12:15 ストレッチポール	12:00 - 12:15 バランスボール		12:00 - 12:15 トリガーポイント	12:00 - 12:15 体幹トレーニング	12:00 - 12:15 ウェーブリング	12:00 - 12:15 ストレッチポール
					14:00 - 14:15 バランスボール	14:00 - 14:15 ストレッチ
15:00 - 15:15 トリガーポイント	15:00 - 15:15 ストレッチポール		15:00 - 15:15 ウェーブリング	15:00 - 15:15 ストレッチ		
					16:00 - 16:15 トリガーポイント	16:00 - 16:15 ウェーブリング
20:00 - 20:15 ストレッチ	20:00 - 20:15 体幹トレーニング		20:00 - 20:15 ストレッチポール	20:00 - 20:15 バランスボール		