

# Quick Program スケジュール 8月～

| 曜日/時間 | (月)                                                                                                                                                                                                                                                                      | (火)                       | (水)                       | (木)                       | (土)                       | (日)                       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 11:40 | 腰痛ケア<br>11:40-11:50                                                                                                                                                                                                                                                      | 首・肩こりケア<br>11:40-11:50    | 腰痛ケア<br>11:40-11:50       | 首・肩こりケア<br>11:40-11:50    | 【栄養】ダイエット編<br>11:40-11:50 | 二十顎・首のしわケア<br>11:40-11:50 |
| 12:40 | 二十顎・首のしわケア<br>12:40-12:50                                                                                                                                                                                                                                                | 二十顎・首のしわケア<br>12:40-12:50 | 二十顎・首のしわケア<br>12:40-12:50 | 【栄養】ダイエット編<br>12:40-12:50 | 腰痛ケア<br>12:40-12:50       | 腰痛ケア<br>12:40-12:50       |
| 13:40 | 首・肩こりケア<br>13:40-13:50                                                                                                                                                                                                                                                   | 腰痛ケア<br>13:40-13:50       | 【栄養】ダイエット編<br>13:40-13:50 | 腰痛ケア<br>13:40-13:50       | 首・肩こりケア<br>13:40-13:50    | 首・肩こりケア<br>13:40-13:50    |
| 14:40 | 腰痛ケア<br>14:40-14:50                                                                                                                                                                                                                                                      | 首・肩こりケア<br>14:40-14:50    | 腰痛ケア<br>14:40-14:50       | 首・肩こりケア<br>14:40-14:50    | 二十顎・首のしわケア<br>14:40-14:50 | 【栄養】ダイエット編<br>14:40-14:50 |
| 15:40 | 【栄養】ダイエット編<br>15:40-15:50                                                                                                                                                                                                                                                | 【栄養】ダイエット編<br>15:40-15:50 | 【栄養】ダイエット編<br>15:40-15:50 | 【栄養】ダイエット編<br>15:40-15:50 | 【栄養】ダイエット編<br>15:40-15:50 | 腰痛ケア<br>15:40-15:50       |
| 16:40 | <div> <p>ストレッチポール<br/>背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム</p> <p>～今月のプログラム～</p> <p>SWEET-PEA × MEGALOS シリーズ<br/>エステサロン監修のハンドケアで、部位別のトラブルヘアプローチしていくプログラム</p> <p>栄養【ダイエット編】<br/>ウェーブリング<br/>ダイエットにおける食事のポイントを学ぶプログラム</p> <p>人のカラダにフィットするリングで筋膜リリースや<br/>ストレッチを行うプログラム</p> </div> |                           |                           |                           | 二十顎・首のしわケア<br>16:40-16:50 | 腰痛ケア<br>15:40-15:50       |
| 17:40 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |                           |                           | 腰痛ケア<br>17:40-17:50       | 二十顎・首のしわケア<br>17:40-17:50 |
| 18:40 | 【栄養】ダイエット編<br>18:40-18:50                                                                                                                                                                                                                                                | 腰痛ケア<br>18:40-18:50       | 首・肩こりケア<br>18:40-18:50    | 腰痛ケア<br>18:40-18:50       |                           |                           |
| 19:40 | 腰痛ケア<br>19:40-19:50                                                                                                                                                                                                                                                      | 首・肩こりケア<br>19:40-19:50    | 腰痛ケア<br>19:40-19:50       | 首・肩こりケア<br>19:40-19:50    |                           |                           |

## <QuickProgram詳細>

実施場所：マシンジム内 フリースペース

参加受付：レッスン開始5分前より

備考：・祝日は休講となります。

・開始5分前から終了5分後は  
フリースペース（黒枠部分）エリアは  
レッスンにて使用させていただきます。

※状況により実施できない可能性がございます。

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

10min  
UPDATE

10分間で  
自分アップデート

誰もが気軽に参加できる  
10分間のクイックプログラム。  
ハードなトレーニングでなく、「美・食・健康」を  
テーマにしたウェルネス系のレッスンが  
20種類以上スタンバイ。

