

# Quick Program スケジュール 10月～

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	鎖骨・顔ケア 11:45-11:55	二重顎・首のしわケア 11:45-11:55
	二重顎・首のしわケア 12:45-12:55	股関節の可動域改善 12:45-12:55	二重顎・首のしわケア 12:45-12:55	下半身ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:45	肩・首コリケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	全身の柔軟性向上 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	全身の柔軟性向上 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55
	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	二重顎・首のしわケア 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55
15:45	全身の柔軟性向上 15:45-15:55	鎖骨・顔ケア 15:45-15:55	下半身ケア 15:45-15:55	全身の柔軟性向上 15:45-15:55	鎖骨・顔ケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
	<p>～今月のプログラム～</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>ウェアリング</b> 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行うプログラム</p> <p><b>栄養【ダイエット編】</b> 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> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>Refa</b> Refa を使用し、循環システムを整え、老廃物を流しやすくして排出を促す</p> <p><b>MTG×MEGALOSシリーズ</b> MTGの人気商品「Powergun」を使用し、筋肉をほくしていくプログラム</p> <p><b>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</b> エステサロン監修のハンドケアで、部位別のトラブルアプローチしていくプログラム</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>ストレッチボール</b> 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><b>GRID</b> GRID™を使用し、筋膜リリースを行うクラス</p> </div> </div>					
18:45	全身の柔軟性向上 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55		
	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55		
19:45						

## <QuickProgram詳細>

実施場所：マジンジム内 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あります。

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。

