

Quick Program スケジュール 10月～

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:40	腰痛ケア 11:40-11:50	首・肩こりケア 11:40-11:50	腰痛ケア 11:40-11:50	首・肩こりケア 11:40-11:50	【栄養】ダイエット編 11:40-11:50	二重顎・首のしわケア 11:40-11:50
12:40	二重顎・首のしわケア 12:40-12:50	二重顎・首のしわケア 12:40-12:50	二重顎・首のしわケア 12:40-12:50	【栄養】ダイエット編 12:40-12:50	腰痛ケア 12:40-12:50	腰痛ケア 12:40-12:50
13:40	首・肩こりケア 13:40-13:50	腰痛ケア 13:40-13:50	【栄養】ダイエット編 13:40-13:50	腰痛ケア 13:40-13:50	首・肩こりケア 13:40-13:50	首・肩こりケア 13:40-13:50
14:40	腰痛ケア 14:40-14:50	首・肩こりケア 14:40-14:50	腰痛ケア 14:40-14:50	首・肩こりケア 14:40-14:50	二重顎・首のしわケア 14:40-14:50	【栄養】ダイエット編 14:40-14:50
15:40	【栄養】ダイエット編 15:40-15:50	【栄養】ダイエット編 15:40-15:50	【栄養】ダイエット編 15:40-15:50	【栄養】ダイエット編 15:40-15:50	【栄養】ダイエット編 15:40-15:50	腰痛ケア 15:40-15:50
16:40	ストレッチボール 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム ～今月のプログラム～ SWEET-PEA × MEGALOS シリーズ 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アプローチしていくプログラム 栄養【ダイエット編】 ウェーブリング ダイエットにおける食事のポイントを学ぶプログラム 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				二重顎・首のしわケア 16:40-16:50	腰痛ケア 15:40-15:50
17:40					腰痛ケア 17:40-17:50	二重顎・首のしわケア 17:40-17:50
18:40	【栄養】ダイエット編 18:40-18:50	腰痛ケア 18:40-18:50	首・肩こりケア 18:40-18:50	腰痛ケア 18:40-18:50		
19:40	腰痛ケア 19:40-19:50	首・肩こりケア 19:40-19:50	腰痛ケア 19:40-19:50	首・肩こりケア 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。

