

Quick Program スケジュール 11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
12:45	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
14:45	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
～今月のプログラム～ 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行うプログラム Refa 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 GRID GRID™を使用し、筋膜リリースを行うクラス MTG × MEGALOS シリーズ MTGの人気商品「Powergun」を使用し、筋肉をほぐしていくプログラム 栄養【ダイエット編】 ダイエットにおける食事のポイントを学ぶプログラム 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 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						
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		
19:45	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		

<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。

