

【1月～】 Quick Program スケジュール (無料)

※予約不要※

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	10:45-10:55 栄養ショート_ダイエット	10:45-10:55 首・肩ケア		10:45-10:55 腰痛ケア		
	11:45-11:55 首・肩ケア	11:45-11:55 SWEET-PEA 二重顎&首のしわケア	11:45-11:55 首・肩ケア	11:45-11:55 首・肩ケア		
12:45	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45-12:55 首・肩ケア	12:45-12:55 腰痛ケア	12:45-12:55 栄養ショート_ダイエット		
					13:15-13:25 首・肩ケア	13:15-13:25 腰痛ケア
13:45	13:45-14:00 サーキットトレーニング	13:45-14:00 サーキットトレーニング	13:45-14:00 サーキットトレーニング	13:45-14:00 サーキットトレーニング		
					14:15-14:25 首・肩ケア	14:15-14:25 腰痛ケア
19:45		19:45-19:55 首・肩ケア	19:45-19:55 膝痛ケア	19:45-19:55 首・肩ケア		
	20:45-20:55 首・肩ケア	20:45-20:55 膝痛ケア	20:45-20:55 首・肩ケア	20:45-20:55 膝痛ケア		

<Quick Program詳細>

実施場所：マシンジム内サーキットエリア

参加受付：レッスン開始5分前より

- サーキットトレーニング以外 ⇒ マットを「」に合わせて敷いて使用するツールをご準備ください。
- サーキットトレーニング ⇒ **【要予約】**台帳にお名前を記載頂き、好きな赤いマシンに座ってお待ちください。

定員：5名（サーキット11名） ※先着順

備考：・祝日の場合は休講となります。

・開始5分前から終了5分後はサーキットエリアをレッスンにて使用させていただきますので**ご利用出来ません**ので予めご了承ください。

・開始5分前に参加者（マットを敷いている方）がいない場合は休講となります。

【レッスン紹介】

ストレッチボール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、
姿勢改善効果UP!



サーキットトレーニング

筋トレと有酸素運動を行い
脂肪燃焼させていただきます!

栄養セミナー_ダイエット

- 1/9 食事
- 1/6.16 炭水化物
- 1/20.23 たんぱく質
- 1/27.30 脂質



コンディショニングボール

カラダ細部の筋膜をほくしながら
老廃物を流してすっきり!



ウェーブリング

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お手伝い!



SWEET-PEA【二重顎&首のしわケア】

コンディショニングボールを使った女性ホルモンへのアプローチと、
ハンドマッサージで顔、周りのお悩みへアプローチしていく
10分間のクラスです。