

Quick Program 2月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	 【栄養】ダイエット編 10:45-10:55	 首・肩ケア 10:45-10:55		 腰痛ケア 10:45-10:55		
	 首・肩ケア 11:45-11:55	 二十顎・首のしわケア 11:45-11:55	 首・肩ケア 11:45-11:55	 首・肩ケア 11:45-11:55		
12:45	 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】ダイエット編 12:45-12:55		
					 首・肩ケア 13:15-13:25	 腰痛ケア 13:15-13:25
13:45	 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 13:45-14:00		
	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>～今月のプログラム～</p> <p> 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</p> <p> 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</p> <p> 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</p> <p> 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</p> <p> サーキットトレーニング 筋トレ&有酸素運動を行い、脂肪燃焼させていきます。</p> </div>				 二十顎・首のしわケア 14:15-14:25	 首・肩ケア 14:15-14:25
19:45						 首・肩ケア 19:45-19:55
	 首・肩ケア 20:45-20:55	 膝通ケア 20:45-20:55	 首・肩ケア 20:45-20:55	 股関節の可動域改善 20:45-20:55		

<QuickProgram詳細>

実施場所：2階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

●サーキットエリア以外 ⇒ マットを「」に合わせて敷いて、使用ツールをご準備ください。

●サーキットエリア ⇒ **【要予約】**台帳にお名前を記載頂き、好きな赤いマシンに座りお待ちください。

定員：5名（サーキットトレーニング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。

開始時間に参加者（マットを敷いている方）がいない場合は休講となります。

