

# Quick Program 3月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	 <b>【栄養】ダイエット編</b> 10:45-10:55	 <b>首・肩ケア</b> 10:45-10:55		 <b>腰痛ケア</b> 10:45-10:55		
	 <b>首・肩ケア</b> 11:45-11:55	 <b>二重顎・首のしわケア</b> 11:45-11:55	 <b>首・肩ケア</b> 11:45-11:55	 <b>首・肩ケア</b> 11:45-11:55		
11:45	 <b>腰痛ケア</b> 12:45-12:55	 <b>首・肩ケア</b> 12:45-12:55	 <b>腰痛ケア</b> 12:45-12:55	 <b>【栄養】ダイエット編</b> 12:45-12:55		
					 <b>首・肩ケア</b> 13:15-13:25	 <b>腰痛ケア</b> 13:15-13:25
12:45	 <b>サーキットトレーニング</b> 13:45-14:00	 <b>サーキットトレーニング</b> 13:45-14:00	 <b>サーキットトレーニング</b> 13:45-14:00	 <b>サーキットトレーニング</b> 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> <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>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> <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、部位別のトラブルヘアアプローチしていくプログラム</p> <p> <b>ウェーブリング</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>サーキットトレーニング</b> 筋トレ&amp;有酸素運動を行い、脂肪燃焼させていきます。</p> </div>				 <b>二重顎・首のしわケア</b> 14:15-14:25	 <b>首・肩ケア</b> 14:15-14:25
13:45		 <b>首・肩ケア</b> 19:45-19:55	 <b>膝通ケア</b> 19:45-19:55	 <b>首・肩ケア</b> 19:45-19:55	 <p>10分間で 自分アップデート</p> <p><small>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。</small></p>	
	 <b>首・肩ケア</b> 20:45-20:55	 <b>膝通ケア</b> 20:45-20:55	 <b>首・肩ケア</b> 20:45-20:55	 <b>股関節の可動域改善</b> 20:45-20:55		
19:45						
20:45						

## <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

●サーキットトレーニング以外 ⇒ 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。

