

Quick Program 5月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	 【栄養】腸活 10:45-10:55	かんたんヨーガ 10:45-10:55		 ほうれい線・頬のたるみケア 10:45-10:55		
11:45	 胸〜デコルテ 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55	 胸〜デコルテ 11:45-11:55	 胸〜デコルテ 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	 首・肩ケア 12:45-12:55		
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	 腰痛ケア 13:15-13:25	 腰痛ケア 13:15-13:25
14:45	 膝痛ケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 膝痛ケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 胸〜デコルテ 14:15-14:25	 胸〜デコルテ 14:15-14:25
ストレッチポール 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 SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ エステサロン監修のハンドケアで、部位別のトラブルへアプローチしていくプログラム 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行うプログ 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 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。 ～今月のプログラム～ 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。						
19:45		 胸〜デコルテ 19:45-19:55	 腰痛ケア 19:45-19:55	 胸〜デコルテ 19:45-19:55		
20:45	 胸〜デコルテ 20:45-20:55	 腰痛ケア 20:45-20:55	かんたんヨーガ 20:45-20:55	 腰痛ケア 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。

