

Quick Program 1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	首・肩こりケア 10:45-10:55	首・肩こりケア 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	下半身ケア 11:45-11:55	ほうれい線・頬のたるみケア 11:45-11:55
12:45	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	ほうれい線・頬のたるみケア 12:45-12:55	
13:45	ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55	ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55	ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55	ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:15-13:25	腰痛ケア 13:15-13:25
14:45	下半身ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	下半身ケア 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
15:00	～今月のプログラム～					

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

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プローチしていくプログラム

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

10 min
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はなく、「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。

どなたでも参加可能です！

<QuickProgram詳細>

実施場所：2階マシンジム内ストレッチャリ亞

参加受付：レッスン開始5分前よりクイックプログラム優先マットの上にてご準備ください。

※開始時間に参加者がいない場合は休講となります。

