

# Quick Program 3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	二重顎・首のしわケア 13:45-13:55	ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55	二重顎・首のしわケア 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	<div>~今月のプログラム~</div> <div><div>ストレッチポール</div><div>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</div><div>ウェービング</div><div>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</div></div> <div><div>栄養【ダイエット編】</div><div>ダイエットにおける食事のポイントを学ぶプログラム</div><div>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</div><div>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</div></div>					二重顎・首のしわケア 15:00-15:10
19:45					<div>10min UPDATE</div> <div>10分間で自分アップデート</div> <div>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。</div>	
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		

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エリア  
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。

