

# 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	<b>～今月のプログラム～</b>					
	<b>ストレッチポール</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	<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				
	<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	<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プローチしていくプログラム				
19:45		 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		

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QuickProgram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。



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。