

# Quick Program 4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	<p>～今月のプログラム～</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><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</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> </div> <div style="width: 45%;"> <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> </div> </div>					 二重顎・首のしわケア 15:00-15:10
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	 <p>10分間で自分アップデート</p> <p>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。</p>	
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。

