Quick Program 12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 15:00-15:10	胸～デコルテ 14:15-14:25	胸～デコルテ 14:15-14:25
15:00						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		
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		

～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、
部位別のトラブルへアプローチしていくプログラム



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。



