

Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	腰痛ケアorフェイスケア 10:45-10:55	肩首ケア 10:45-10:55	腰痛ケアorフェイスケア 10:45-10:55	肩首ケア 10:45-10:55	腰痛ケアorフェイスケア 10:45-10:55	肩首ケア 10:45-10:55
11:45	肩首ケア 11:45-11:55	腰痛ケアorフェイスケア 11:45-11:55	肩首ケア 11:45-11:55	腰痛ケアorフェイスケア 11:45-11:55	肩首ケア 11:45-11:55	腰痛ケアorフェイスケア 11:45-11:55
12:45	腰痛ケア 12:45-12:55	肩首ケア 12:45-12:55	腰痛ケアorフェイスケア 12:45-12:55	肩首ケア 12:45-12:55	腰痛ケアorフェイスケア 12:45-12:55	肩首ケア 12:45-12:55
13:45	肩首ケアorフェイスケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩首ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩首ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55
14:45	腰痛ケア 14:45-14:55	肩首ケアorフェイスケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩首ケアorフェイスケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩首ケアorフェイスケア 14:45-14:55
15:45	肩首ケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	肩首ケアorフェイスケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	肩首ケアorフェイスケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
16:45	腰痛ケア 16:45-16:55	肩首ケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55	肩首ケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55	肩首ケア 16:45-16:55
17:45	肩首ケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55	肩首ケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55		
18:45	腰痛ケア 18:45-18:55	肩首ケアorフェイスケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩首ケア 18:45-18:55	<p><QuickProgram詳細> 実施場所：マシンジムフリースペース内 (Quick Program実施エリア) ※祝日の実施はございません。 参加受付：レッスン開始5分前より 定員：6名(先着順) その他：「or」と記載のものは どちらかの実施となります。 詳しくは当日スケジュールを ご覧ください。</p>	
19:45	肩首ケアorフェイスケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	肩首ケア 19:45-19:55	腰痛ケアorフェイスケア 19:45-19:55		

ストレッチボール

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

タイガーテール

全身の疲労回復に！
血流の増大・関節可動域の拡大
老廃物の除去・筋肉痛の軽減など期待大

GRID

全身の筋膜をほぐして
関節可動域を広げコリの解消や血流をUP

ウェーブリング

人の身体にフィットするリングで
筋膜リリースやストレッチをお手伝い

emmiボール×MEGALOSシリーズ

コンディショニングボールを使用し
眼精疲労緩和・肩こり緩和を目指す

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