

Quick Program 11月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
9:40	 かんたんヨーガ 9:40-9:50	 かんたんヨーガ 9:40-9:50	 かんたんヨーガ 9:40-9:50	 かんたんヨーガ 9:40-9:50		
10:45	 腰痛ケア 10:45-10:55	 腰痛ケア 10:45-10:55	 腰痛ケア 10:45-10:55	 【定員6名】 股関節可動域改善 10:45-10:55	 腰痛ケア 10:45-10:55	 肩・首コリケア 10:45-10:55
11:45	 二重顎・首のしわケア 11:45-11:55	 かんたんヨーガ 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55	 二重顎・首のしわケア 11:45-11:55	 下半身ケア 11:45-11:55	 【定員5名】 股関節可動域改善 11:45-11:55
12:45	 【定員5名】 股関節可動域改善 12:45-12:55	 肩・首こりケア 12:45-12:55	 【定員5名】 股関節可動域改善 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 【定員5名】 股関節可動域改善 12:45-12:55	 二重顎・首のしわケア 12:45-12:55
13:45	 胸〜デコルテ リリース 13:45-13 : 55	 【定員5名】 股関節可動域改善 13:45-13 : 55	 肩・首こりケア 13:45-13 : 55	 腰痛ケア 13:45-13:55	 【定員5名】 猫背・巻き肩ケア 13:45-13 : 55	 腰痛ケア 13:45-13 : 55
14:45	 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  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  ウェブリング 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  MTG × MEGALOS シリーズ MTGの人気商品「Powergun」を使用し、筋肉をほぐしていくプログラム				 腰痛ケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55
15:45					 【定員5名】 猫背・巻き肩ケア 15:45-15 : 55	 腰痛ケア 15:45-15 : 55
19:45	 肩・首こりケア 19:45-19:55	 【定員5名】 猫背・巻き肩ケア 19:45-19 : 55	 腰痛ケア 19:45-19:55	 【定員5名】 猫背・巻き肩ケア 19:45-19 : 55		
20:45	 二重顎・首のしわケア 20:45-20 : 55	 腰痛ケア 20:45-20 : 55	 【定員5名】 猫背・巻き肩ケア 20:45-20 : 55	 腰痛ケア 20:45-20 : 55		

<QuickProgram詳細>

実施場所:リラクゼーションエリア

参加方法:開始時間までにリラクゼーションエリア
までお集まりください。

初めての方も安心して参加いただけるプログラムです。
ご予約不要ですのでお気軽にご参加ください！

10min
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。

