

# Quick Program 1月 スケジュール

| 曜日/時間 | (月)  | (火)   | (水)   | (木)   | (土)   | (日)   |
|-------|--|---|---|---|---|---|
| 9:40  | <br>かんたんヨーガ<br>9:40-9:50  | <br>かんたんヨーガ<br>9:40-9:50               | <br>かんたんヨーガ<br>9:40-9:50               | <br>かんたんヨーガ<br>9:40-9:50               |   |   |
| 10:45 | <br>腰痛ケア<br>10:45-10:55   | <br>腰痛ケア<br>10:45-10:55                | <br>腰痛ケア<br>10:45-10:55                |  【定員6名】<br>股関節可動域改善<br>10:45-10:55     | <br>腰痛ケア<br>10:45-10:55                | <br>肩・首コリケア<br>10:45-10:55         |
| 11:45 | <br>二重顎・首のしわケア<br>11:45-11:55   | <br>かんたんヨーガ<br>11:45-11:55             | <br>腰痛ケア<br>11:45-11:55                | <br>二重顎・首のしわケア<br>11:45-11:55          | <br>下半身ケア<br>11:45-11:55               |  【定員5名】<br>股関節可動域改善<br>11:45-11:55 |
| 12:45 |  【定員5名】<br>股関節可動域改善<br>12:45-12:55   | <br>肩・首こりケア<br>12:45-12:55            |  【定員5名】<br>股関節可動域改善<br>12:45-12:55    | <br>腰痛ケア<br>12:45-12:55               |  【定員5名】<br>股関節可動域改善<br>12:45-12:55    | <br>二重顎・首のしわケア<br>12:45-12:55     |
| 13:45 | <br>胸〜デコルテ リリース<br>13:45-13 : 55  |  【定員5名】<br>股関節可動域改善<br>13:45-13 : 55 | <br>肩・首こりケア<br>13:45-13 : 55         | <br>腰痛ケア<br>13:45-13:55              |  【定員5名】<br>猫背・巻き肩ケア<br>13:45-13 : 55 | <br>腰痛ケア<br>13:45-13 : 55        |
| 14:45 | <br>ストレッチポール<br>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<br><br><br>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ<br>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<br><br><br>ウェーブリング<br>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<br><br><br>MTG×MEGALOSシリーズ<br>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 |   |   |   | <br>腰痛ケア<br>14:45-14:55              | <br>腰痛ケア<br>14:45-14:55          |
| 15:45 |  |   |   |   |  【定員5名】<br>猫背・巻き肩ケア<br>15:45-15 : 55 | <br>腰痛ケア<br>15:45-15 : 55        |
| 19:45 | <br>肩・首こりケア<br>19:45-19:55  |  【定員5名】<br>猫背・巻き肩ケア<br>19:45-19 : 55 | <br>腰痛ケア<br>19:45-19:55              |  【定員5名】<br>猫背・巻き肩ケア<br>19:45-19 : 55 |   |   |
| 20:45 | <br>二重顎・首のしわケア<br>20:45-20 : 55   | <br>腰痛ケア<br>20:45-20 : 55            |  【定員5名】<br>猫背・巻き肩ケア<br>20:45-20 : 55 | <br>腰痛ケア<br>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。

