

Quick Program 1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	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	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・首コリケア 12:45-12:55	股関節可動域改善 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	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	股関節可動域改善 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	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				腰痛ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55
15:45	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	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	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		【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・首コリケア 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！



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。

