11月　Quick　Program　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	【定員5名】 股関節可動域改善 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	肩･首こりケア 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					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
20:45	肩･首こりケア 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		

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

<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。

