

# 【葛飾店】 Quick Program 2月スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	腰痛ケア 10:45-10:55			肩・首コリケア 10:45-10:55	【栄養】ダイエット編 10:45-10:55	肩・首コリケア 10:45-10:55
11:45	肩・首コリケア 11:45-11:55			【栄養】ダイエット編 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	二十顎・首のしわケア 11:45-11:55
12:45	腰痛ケア 12:45-12:55			腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:45	肩・首コリケア 13:45-13:55	【栄養】ダイエット編 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	【栄養】ダイエット編 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55
14:45	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	二十顎・首のしわケア 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55	二十顎・首のしわケア 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55
15:45	二十顎・首のしわケア 15:45-15:55	肩・首コリケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	肩・首コリケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
16:45	腰痛ケア 16:45-16:55	二十顎・首のしわケア 16:45-16:55	【栄養】ダイエット編 16:45-16:55	肩・首コリケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55	二十顎・首のしわケア 16:45-16:55
20:15	【栄養】ダイエット編 20:15-20:25	腰痛ケア 20:15-20:25	肩・首コリケア 20:15-20:25	【栄養】ダイエット編 20:15-20:25		
21:15	腰痛ケア 21:15-21:25	肩・首コリケア 21:15-21:25	【栄養】ダイエット編 21:15-21:25	肩・首コリケア 21:15-21:25		

**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

**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アプローチしていくプログラム

**コンディショニングボール**  
カラダ細部の筋膜をほくしながら、老廃物を流してすっきり軽やかに！

**GRID**  
全身の筋膜をほくして、関節可動域を広げ、コリの解消や血流をUP!

**栄養【ダイエット編】**  
ダイエットにおける食事のポイントを学ぶプログラム

**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

## <QuickProgram詳細>

- 実施場所：マシジム内  
ストレッチエリア(カウンター側)
- 参加受付：レッスン開始5分前より
- 定員：4名
- 備考：・祝日は休講となります  
・参加受付は先着順となります

**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。

