

【葛飾店】 Quick Program 3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】フレイル編 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		ほうれい線・頬のたるみケア 11:45-11:55	【栄養】フレイル編 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	ほうれい線・頬のたるみケア 11:45-11:55
12:45	腰痛ケア 12:45-12:55		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】フレイル編 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】フレイル編 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55
14:45	【栄養】フレイル編 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55	【栄養】フレイル編 14:45-14:55	ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55	【栄養】フレイル編 14:45-14:55
15:45	ほうれい線・頬のたるみケア 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	二重顎・首のしわケア 16:45-16:55	【栄養】フレイル編 16:45-16:55	肩・首コリケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55	ほうれい線・頬のたるみケア 16:45-16:55
	<p>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</p> <p>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！</p> <p>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</p> <p>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!</p> <p>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</p> <p>栄養【フレイル編】 ミドル・シニアの健康増進における食事のポイントを学ぶプログラム</p>				【栄養】フレイル編 17:45-17:55	肩・首コリケア 17:45-17:55
19:15		腰痛ケア 19:15-19:25		ほうれい線・頬のたるみケア 19:15-19:25		
20:15	腰痛ケア 20:15-20:25	ほうれい線・頬のたるみケア 20:15-20:25	肩・首コリケア 20:15-20:25	腰痛ケア 20:15-20:25		
21:15	ほうれい線・頬のたるみケア 21:15-21:25	肩・首コリケア 21:15-21:25	腰痛ケア 21:15-21:25	肩・首コリケア 21:15-21:25		

<Quick Program詳細>

実施場所：マシンジム内
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



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。

