

Quick Program 2月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:00	かんたんストレッチ 10:15-10:25	かんたんストレッチ 10:15-10:25	かんたんストレッチ 10:15-10:25	かんたんストレッチ 10:15-10:25		
	セルフフェイスケア 10:45-10:55	部位別トレーニング 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55		首・肩こりケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55
11:00	部位別トレーニング 11:15-11:25	セルフフェイスケア 11:15-11:25	部位別トレーニング 11:15-11:25	ひめトレ 11:00-11:10		
	栄養 (ダイエット) 11:45-11:55	部位別トレーニング 11:45-11:55	脚むくみケア 11:45-11:55		部位別トレーニング 11:45-11:55	セルフフェイスケア 11:45-11:55
12:00	部位別トレーニング 12:15-12:25	栄養 (腸活) 12:15-12:25	部位別トレーニング 12:15-12:25	脚むくみケア 12:15-12:25		
	腰痛ケア 12:45-12:55	部位別トレーニング 12:45-12:55	栄養 (腸活) 12:45-12:55	部位別トレーニング 12:45-12:55	セルフフェイスケア 12:45-12:55	栄養 (腸活) 12:45-12:55
13:00	部位別トレーニング 13:15-13:25	腰痛ケア 13:15-13:25	セルフフェイスケア 13:15-13:25	栄養 (ダイエット) 13:15-13:25		
	脚むくみケア 13:45-13:55	部位別トレーニング 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	部位別トレーニング 13:45-13:55	脚むくみケア 13:45~13:55	部位別トレーニング 13:45-13:55
14:00	部位別トレーニング 14:15-14:25	首・肩こりケア 14:15-14:25	部位別トレーニング 14:15-14:25	セルフフェイスケア 14:15-14:25		
	セルフフェイスケア 14:45-14:55	部位別トレーニング 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	栄養 (ダイエット) 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55
15:00	部位別トレーニング 15:15-15:25	脚むくみケア 15:15-15:25	セルフフェイスケア 15:15-15:25	部位別トレーニング 15:15-15:25		
	<div data-bbox="322 1414 1164 1821" data-label="Complex-Block"> <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スッキリ</p> <p>～今月のプログラム～</p> <p>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</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>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 関節可動域を広げてコリの解消や血流アップ!</p> <p>タイガーテール 立ちながらも座りながらも持ちやすさ抜群でお手軽筋膜リリース!</p> </div>				腰痛ケア 15:45-15:55	脚むくみケア 15:45-15:55
19:00	セルフフェイスケア 19:15-19:25	首・肩こりケア 19:15-19:25	腰痛ケア 19:15-19:25	脚・むくみケア 19:15-19:25		
20:00	部位別トレーニング 20:15-20:25	部位別トレーニング 20:15-20:25	部位別トレーニング 20:15-20:25			
	20時台のレッスンはマシンジム内で実施します!				部位別トレーニング 20:30-20:40	

<QuickProgram詳細>

実施場所 : 3Fストレッチエリア
 参加受付 : レッスン開始5分前より
 定員 : 8名
 備考 : ・(月)~(木)の祝日は
 全レッスン休講となります

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。

