

Quick Program 5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		
	部位別トレーニング 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55	部位別トレーニング 10:45-10:55	脚むくみケア 10:45-10:55		
11:00	首・肩こりケア 11:15-11:25	部位別トレーニング 11:15-11:25	首・肩こりケア 11:15-11:25	部位別トレーニング 11:15-11:25		
	部位別トレーニング 11:45-11:55	腰痛ケア 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	首・肩こりケア 11:45-11:55	栄養（ダイエット） 11:45-11:55
12:00	脚むくみケア 12:15-12:25	部位別トレーニング 12:15-12:25	腰痛ケア 12:15-12:25	部位別トレーニング 12:15-12:25		
	部位別トレーニング 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	部位別トレーニング 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	脚むくみケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55
13:00	腰痛ケア 13:15-13:25	部位別トレーニング 13:15-13:25	腰痛ケア 13:15-13:25	部位別トレーニング 13:15-13:25		
	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	首・肩こりケア 13:45-13:55		
14:00	腰痛ケア 14:15-14:25	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		
	脚むくみケア 14:45-14:55	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	腰痛ケア 14:45-14:55	栄養（腸活） 14:45-14:55	部位別トレーニング 14:45-14:55
15:00	 コンディショニングボール カラダ細部の筋膜をほぐしながら老廃物を流してスッキリ ～今月のプログラム～ 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 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 ウェープリング 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 GRID 全身の筋膜をほぐして 関節可動域を広げてコリの解消や血流アップ！ 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！				部位別トレーニング 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
19:00	首・肩こりケア 19:15-19:25	脚むくみケア 19:15-19:25	腰痛ケア 19:15-19:25	首・肩こりケア 19:15-19:25		
20:00	美くびれ 20:15-20:25	ぶ厚い胸板作り 20:15-20:25	美尻 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！			逆三角形のカラダ 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。

