

7月 Quick Program・マシンツアースケジュール

曜日	(月)		(火)		(水)		(木)		(土)		(日)		曜日
開催場所	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内	開催場所
10:00	首・肩こりケア 10:15-10:25		栄養（ダイエット） 10:15-10:25		首・肩こりケア 10:15-10:25		かんたんストレッチ 10:15-10:25						10:00
		マシンツアー（背中） 10:45-10:55	かんたんストレッチ 10:45-10:55			マシンツアー（お腹） 10:45-10:55							
11:00	首・肩こりケア 11:15-11:25			マシンツアー（脚） 11:15-11:25	腰痛ケア 11:15-11:25			マシンツアー（お腹） 11:15-11:25					11:00
		マシンツアー（胸周り） 11:45-11:55	脚むくみケア 11:45-11:55			マシンツアー（脚） 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55			マシンツアー（背中） 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55		
12:00	脚むくみケア 12:15-12:25			マシンツアー（背中） 12:15-12:25	栄養（ダイエット） 12:15-12:25			マシンツアー（胸周り） 12:15-12:25					12:00
		マシンツアー（脚） 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55			マシンツアー（胸周り） 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55		脚むくみケア 12:45-12:55		脚むくみケア 12:45-12:55		
13:00	栄養（ダイエット） 13:15-13:25			マシンツアー（胸周り） 13:15-13:25	脚むくみケア 13:15-13:25			マシンツアー（背中） 13:15-13:25					13:00
		マシンツアー（お腹） 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55			マシンツアー（背中） 13:45-13:55	脚むくみケア 13:45-13:55						
14:00	腰痛ケア 14:15-14:25			マシンツアー（お腹） 14:15-14:25	首・肩こりケア 14:15-14:25			マシンツアー（脚） 14:15-14:25					14:00
		マシンツアー（胸周り） 14:45-14:55	二十頰・首のしわケア 14:45-14:55			マシンツアー（お腹） 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55		首・肩こりケア 14:45-14:55			マシンツアー（胸周り） 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 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 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ブ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 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！ ～今月のプログラム～												15:00
19:00	首・肩こりケア 19:15-19:25		腰痛ケア 19:15-19:25		腰痛ケア 19:15-19:25		脚むくみケア 19:15-19:25						19:00
20:00		マシンツアー（背中） 20:15-20:25				マシンツアー（脚） 20:15-20:25							20:00
							マシンツアー（お腹） 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
※(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。

<マシンツアー詳細>

実施場所：2Fマシンジムエリア 参加受付：レッスン開始5分前より
定員：5名
※(月)～(木)の祝日は全レッスン休講となります

10分間でマシンジム内にある、レジスタンスマシンの使い方や正しいフォーム、
ポイントなどを詳しくご案内いたします。
ご予約は必要ございません。
ご参加希望の方はマシンジム内でお待ちください。