

9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		かんたんストレッチ 10:45-10:55		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(胸周り) 10:45-10:55				マシンツアー(脚) 10:45-10:55							
11:00	脚むくみケア 11:15-11:25			マシンツアー(胸周り) 11:15-11:25	腰痛ケア 11:15-11:25			マシンツアー(脚) 11:15-11:25					11:00
		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(胸周り) 11:45-11:55	首・肩こりケア 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		
12:00	腰痛ケア 12:15-12:25			マシンツアー(脚) 12:15-12:25	脚むくみケア 12:15-12:25			マシンツアー(お腹) 12:15-12:25					12:00
		マシンツアー(お腹) 12:45-12:55	脚むくみケア 12:45-12:55			マシンツアー(背中) 12:45-12:55	栄養(ダイエット) 12:45-12:55		腰痛ケア 12:45-12:55		脚むくみケア 12:45-12:55		
13:00	腰痛ケア 13:15-13:25			マシンツアー(お腹) 13:15-13:25	首・肩こりケア 13:15-13:25			マシンツアー(胸周り) 13:15-13:25					13:00
		マシンツアー(背中) 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55			マシンツアー(お腹) 13:45-13:55	脚むくみケア 13:45-13:55						
14:00	首・肩こりケア 14:15-14:25			マシンツアー(背中) 14:15-14:25	二十顎・顔のしわケア 14:15-14:25			マシンツアー(背中) 14:15-14:25					14:00
		マシンツアー(胸周り) 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55			マシンツアー(脚) 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55		脚むくみケア 14:45-14:55			マシンツアー(胸周り) 14:45-14:55	
15:00	土屋トレーナー担当 泳ぎにつながる陸トレ 15:30-15:40 定員8名		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プ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		脚むくみケア 19:15-19:25		腰痛ケア 19:15-19:25						19:00
20:00		マシンツアー(お腹) 20:15-20:25			マシンツアー(背中) 20:15-20:25			マシンツアー(胸周り) 20:30-20:40					20:00

<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



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。