

12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	3階 ストレッチエリア	3階 ストレッチエリア	3階 ストレッチエリア	3階 ストレッチエリア	3階 ストレッチエリア	開催 場所
10:00	首・肩こりケア 10:15-10:25 	脚むくみケア 10:15-12:25 		かんたんストレッチ 10:15-10:25			10:00
			首・肩こりケア 10:45-10:55 				
11:00	腰痛ケア 11:15-11:25 	首・肩こりケア 11:15-11:25 	脚むくみケア 11:15-11:25 	首・肩こりケア 11:15-11:25 			11:00
	脚むくみケア 11:45-11:55 	腰痛ケア 11:45-11:55 	首・肩こりケア 11:45-11:55 	脚むくみケア 11:45-11:55 		脚むくみケア 11:45-11:55 	
12:00	首・肩こりケア 12:15-12:25 	脚むくみケア 12:15-12:25 	二重顎・顔のしわケア 12:15-12:25 	腰痛ケア 12:15-12:25 	腰痛ケア 12:15-12:25 		12:00
	二重顎・顔のしわケア 12:45-12:55 	首・肩こりケア 12:45-12:55 	腰痛ケア 12:45-12:55 	脚むくみケア 12:45-12:55 	土屋トレーナー担当 泳ぎにつながる陸トレ 12:45-12:55		
13:00	脚むくみケア 13:15-13:25 	腰痛ケア 13:15-13:25 	首・肩こりケア 13:15-13:25 	二重顎・顔のしわケア 13:15-13:25 	定員8名		13:00
	腰痛ケア 13:45-13:55 	脚むくみケア 13:45-13:55 	脚むくみケア 13:45-13:55 	首・肩こりケア 13:45-13:55 	脚むくみケア 13:45-13:55 	首・肩こりケア 13:45-13:55 	
14:00	首・肩こりケア 14:15-14:25 			腰痛ケア 14:15-14:25 			14:00
				脚むくみケア 14:45-14:55 	首・肩こりケア 14:45-14:55 		
15:00						腰痛ケア 15:45-15:55 	15:00
16:00							16:00
17:00					首・肩こりケア 16:45-16:55 	脚むくみケア 17:45-17:55 	17:00
18:00							18:00
19:00	脚むくみケア 19:15-19:25 	首・肩こりケア 19:45-19:55 					19:00
20:00			首・肩こりケア 20:45-20:55 	腰痛ケア 20:45-20:55 			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



10min
UPDATE
10
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。



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～



SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ

エステサロン監修のハンドケアで、部位別のトラブルへアプローチしていくプログラム



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！

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

タイガーテール

立ちながらでも座りながらでも持ちやすさ抜群でお手軽筋膜リリース！

