



























# 1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
11:00			腰痛ケア 10:45-10:55 		首・肩こりケア 10:45-10:55 		11:00
12:00	脚むくみケア 11:45-11:55 	首・肩こりケア 11:45-11:55 	脚むくみケア 11:45-11:55 	首・肩こりケア 11:45-11:55 		腰痛ケア 11:45-11:55 	12:00
13:00	首・肩こりケア 12:45-12:55 	腰痛ケア 12:45-12:55 	首・肩こりケア 12:45-12:55 	脚むくみケア 12:45-12:55 	二重顎・顔のしわケア 12:45-12:55 		13:00
14:00	腰痛ケア 13:45-13:55 	二重顎・顔のしわケア 13:45-13:55 	腰痛ケア 13:45-13:55 	首・肩こりケア 13:45-13:55 		首・肩こりケア 13:45-13:55 	14:00
15:00	土曜トレーナー担当 泳ぎにつながる陸トレ 15:30-15:40 定員8名		首・肩こりケア 14:45-14:55 	腰痛ケア 14:45-14:55 	脚むくみケア 14:45-14:55 		15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00	腰痛ケア 19:45-19:55 	脚むくみケア 19:45-19:55 					20:00
			脚むくみケア 20:45-20:55 	首・肩こりケア 20:45-20:55 			

## <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分間のタイムアッププログラム。  
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



GRND

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き抜群でお手軽筋膜リリース!

