






















2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 10:15-10:25 		かんたんストレッチ 10:15-10:25			10:00
11:00					首・肩こりケア 10:45-10:55 		11:00
12:00	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 	脚むくみケア 11:45-11:55 		脚むくみケア 11:45-11:55 	12:00
13:00	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 	土曜トレーナー担当 泳ぎにつながる陸トレ 12:15-12:25 定員8名			13:00
14:00	脚むくみケア 13:45-13:55 	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 		腰痛ケア 13:45-13:55 	14:00
15:00				脚むくみケア 14:45-14:55 	腰痛ケア 14:45-14:55 		15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00	首・肩こりケア 19:45-19:55 	腰痛ケア 19:45-19:55 		脚むくみケア 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、部位別のトラブルヘアブローチしていくプログラム



GRIND

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

立ちながらも座りながらも持ちやすき抜群でお手軽筋膜リリース!