

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 | | | | | | | 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 | 土屋トレーナー担当 | | 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 | 腰痛ケア 12:45-12:55 | 泳ぎにつながる陸トレ 12:15-12:25 | | 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 | 定員8名 | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | 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 | 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



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

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

ウエーブリング
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
立ちながらでも座りながらでも持ちやすさ抜群でお手筋膜リリース！