

# 4月 Quick Program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							10:00
11:00	脚むくみケア 10:45-10:55 	首・肩こりケア 10:45-10:55 	脚むくみケア 10:45-10:55 	かんたんストレッチ 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55 		11:00
12:00	土屋トレーナー担当 泳ぎにつながる陸トレ 12:20-12:30 定員8名	脚むくみケア 11:45-11:55 	腰痛ケア 11:45-11:55 	脚むくみケア 11:45-11:55 			12:00
13:00					脚むくみケア 12:45-12:55 		13:00
14:00	腰痛ケア 13:45-13:55 	腰痛ケア 13:45-13:55 				腰痛ケア 13:45-13:55 	14:00
15:00					腰痛ケア 14:45-14:55 		15:00
16:00							16:00
17:00						首・肩こりケア 17:45-17:55 	17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00	首・肩こりケア 19:45-19:55 	脚むくみケア 19:45-19:55 	腰痛ケア 20:45-20:55 	首・肩こりケア 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を  
 20種類以上スタンバイ。

~今月のプログラム~

 **コンディショニングボール**  
カラダ細部の筋膜をほく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

 **GRID**  
全身の筋膜をほくして  
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!

**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