

3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	首・肩こりケア 10:45-10:55 	脚むくみケア 10:45-10:55 	首・肩こりケア 10:45-10:55 	かんたんストレッチ 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55 		11:00
12:00	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 	二重顎・顔のしわケア 11:45-11:55 			12:00
13:00	土曜トレーナー担当 泳ぎにつながる陸トレ 13:20-13:30 定員8名	3/16(月) 休講				二重顎・顔のしわケア 12:45-12:55 	13:00
14:00	首・肩こりケア 13:45-13:55 	脚むくみケア 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					脚むくみケア 14:45-14:55 		15:00
16:00							16:00
17:00						脚むくみケア 17:45-17:55 	17:00
18:00							18:00
19:00	腰痛ケア 19:45-19:55 	脚むくみケア 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



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。

~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

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
立ちながらでも座りながらでも持ちやすき抜群でお手軽筋膜リリース!





