

# 5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
	かんたんストレッチ 10:45-10:55	脚むくみケア 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55		
11:00							11:00
	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	腰痛ケア 11:45-11:55			
12:00							12:00
					首・肩こりケア 12:45-12:55		
13:00							13:00
	首・肩こりケア 13:45-13:55	二重顎・顔のしわケア 13:45-13:55				首・肩こりケア 13:45-13:55	
14:00							14:00
					脚むくみケア 14:45-14:55		
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					脚むくみケア 15:45-15:55	15:00
16:00							16:00
17:00						腰痛ケア 17:45-17:55	17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
	脚むくみケア 19:45-19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55					
20:00							20:00
			脚むくみケア 20:45-20:55	腰痛ケア 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



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、部位別のトラブルへ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!