

Quick Program 2月スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	二十顎・首のしわケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	【栄養】ダイエット編 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55
12:45	肩・首コリケア 12:45-12:55	二十顎・首のしわケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	【栄養】ダイエット編 12:45-12:55		
13:45	二十顎・首のしわケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	【栄養】ダイエット編 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	二十顎・首のしわケア 13:45-13:55
14:45	肩・首コリケア 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	二十顎・首のしわケア 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55
15:45	腰痛ケア 15:45-15:55	肩・首コリケア 15:45-15:55	肩・首コリケア 15:45-15:55	肩・首コリケア 15:45-15:55		腰痛ケア 15:45-15:55
16:45					<p>01 セルフケア</p> <p>02 不調・改善</p> <p>Quick Program</p> <p>03 リラックス</p> <p>04 食事・栄養</p> <p>10min UPDATE</p> <p>10分間で自分アップデート</p> <p><small>誰もが気軽に参加できる10分間のQuick Program。ハードなトレーニングでなく、「食・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。</small></p>	
17:45						
18:45	【栄養】ダイエット編 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	二十顎・首のしわケア 18:45-18:55		
19:45	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	二十顎・首のしわケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55		

<QuickProgram詳細>

実施場所：フリースペース

定員：先着7名

※10分前から受付いたします

参加の場合は担当スタッフにお声掛けください

※祝日は休講となります

※休講になる場合がございます。

あらかじめご了承ください。

ストレッチボール

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、栄養【ダイエット編】

ダイエットにおける食事のポイントを学ぶプログラム



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

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

～今月のプログラム～