

Quick Program 3月スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	
10:45	腰痛ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	肩・首コリケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55		腰痛ケア 10:45-10:55	
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	ほうれい線&たるみケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	【栄養】腸活編 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	ほうれい線&たるみケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	【栄養】腸活編 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	
13:45	ほうれい線&たるみケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	【栄養】腸活編 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	ほうれい線&たるみケア 13:45-13:55	
14:45	肩・首コリケア 14:45-14:55	【栄養】腸活編 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	ほうれい線&たるみケア 14:45-14:55	【栄養】腸活編 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	腰痛ケア 15:45-15:55	
16:45				<p>10分間で自分アップデート</p> <p>誰もが気軽に参加できる短時間のクイックプログラム。ハードなトレーニングがなく、「美・食・健康」をテーマにしたウェルネス系のセッションが20種類以上スタンバイ。</p>		肩・首コリケア 16:45-16:55	肩・首コリケア 16:45-16:55
17:45						腰痛ケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55
18:45	【栄養】腸活編 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	ほうれい線&たるみケア 18:45-18:55		肩・首コリケア 18:45-18:55	
19:45	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	ほうれい線&たるみケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55			
20:45	肩・首コリケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	肩・首コリケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55			
21:45	腰痛ケア 21:45-21:55	肩・首コリケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	肩・首コリケア 21:45-21:55			

<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

～今月のプログラム～

