

Quick Program 4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	かんたんヨガ 10:45-10:55		
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	額のしわ&目元ケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	【栄養】フレイル予防 11:45-11:55	かんたんヨガ 11:45-11:55	
12:45	肩・首コリケア 12:45-12:55	額のしわ&目元ケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	【栄養】フレイル予防 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	
13:45	額のしわ&目元ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	【栄養】フレイル予防 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	額のしわ&目元ケア 13:45-13:55	
14:45	肩・首コリケア 14:45-14:55	【栄養】フレイル予防 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	胸〜デコルテケア 14:45-14:55	額のしわ&目元ケア 14:45-14:55	【栄養】フレイル予防 14:45-14:55	
15:45	【栄養】フレイル予防 15:45-15:55	胸〜デコルテケア 15:45-15:55	かんたんヨガ 15:45-15:55	肩・首コリケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	胸〜デコルテケア 15:45-15:55	
16:45				<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 短時間のキックアッププログラム。 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。</small></p>		肩・首コリケア 16:45-16:55	肩・首コリケア 16:45-16:55
17:45					胸〜デコルテケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55	
18:45	かんたんヨガ 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	額のしわ&目元ケア 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	胸〜デコルテケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55			
20:45	胸〜デコルテケア 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	かんたんヨガ 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	かんたんヨガ 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。

～今月のプログラム～



ストレッチボール
背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム



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をUP!



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、老廃物を流してすっきり軽やかに!



栄養編
食事のポイントを学ぶプログラム



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

胸〜デコルテケア

ツールを使用して胸〜デコルテケアを行います。

かんたんヨガ

どなたでも簡単にできるポーズで身体を動かします。