

Quick Program 5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	肩・首コリケア 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	肩・首コリケア 11:45-11:55	【栄養】ダイエット 11:45-11:55	かんたんヨガ 11:45-11:55
12:45	関節ケア 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 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	関節ケア 12:45-12:55
13:45	二十顎・首のしわケア 13:45-13:55	関節ケア 13:45-13:55	【栄養】ダイエット 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	関節ケア 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 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	胸〜デコルテケア 14:45-14:55	二十顎・首のしわケア 14:45-14:55	【栄養】ダイエット 14:45-14:55
15:45	【栄養】ダイエット 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	関節ケア 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			10分間で自分アップデート 首もが気軽に参加できる 短時間のキックプログラム ハードなトレーニングではなく、「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歳以上スタンバイ。		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	関節ケア 18:45-18:55	二十顎・首のしわケア 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 パワーガンのみ6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

全身の筋膜をほぐして、関節可動域を

広げてコリの解消や血流をUP!

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。



コンディショニングボール

カラダ細部の筋膜をほぐしながら、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

ストレッチを行うプログラム

MTG × MEGALOSシリーズ

MTGの人気商品「Powergun」を使用し、

筋肉をほぐしていくプログラム ※定員6名

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。