

Quick Program 6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		
	 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】腸活 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】腸活 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 関節ケア 12:45-12:55	
	 二十顎・首のしわケア 13:45-13:55	 関節ケア 13:45-13:55	 【栄養】腸活 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】腸活 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】腸活 14:45-14:55	
	 【栄養】腸活 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 誰もが気軽に参加できる 短時間のエクササイズプログラム 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50歳未満まで。		 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	 関節ケア 19:45-19:55			
	 関節ケア 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	 関節ケア 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

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力リリースや

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。