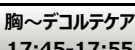


Quick Program 7月スケジュール

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	 首・肩こりケア 10:45-10:55	 腰痛ケア 10:45-10:55	 かんたんヨガ（座位） 10:45-10:55		
	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 二十顎・首のしわケア 11:45-11:55	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 【栄養】フレイル 11:45-11:55	 かんたんヨガ（立位） 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	 首・肩こりケア 12:45-12:55	 【栄養】フレイル 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】フレイル 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	 首・肩こりケア 14:45-14:55	 【栄養】フレイル 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】フレイル 14:45-14:55	
	 【栄養】フレイル 15:45-15:55	 胸〜デコルテケア 15:45-15:55	 かんたんヨガ（座位） 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	 Quick Program 01 セルフケア 02 不調・改善 03 リラックス 04 食事・栄養			 10分間で 自分アップデート 誰もが気軽に参加できる 朝田麻由のタイピングプログラム。 ハードなトレーニングでなく、「食・美・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。		 首・肩こりケア 16:45-16:55	 首・肩こりケア 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（立位） 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	 首・肩こりケア 18:45-18:55		
	 腰痛ケア 19:45-19:55	 首・肩こりケア 19:45-19:55	 胸〜デコルテケア 19:45-19:55	 関節ケア 19:45-19:55			
20:45	 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			
	 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（立位） 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。