

Quick Program 8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		
11:45	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】腸活 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】腸活 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】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	首・肩こりケア 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	
15:45	【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 (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	<p>Quick Program 10min UPDATE 10min</p> <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 ※90分間のタイムアッププログラム ハードなトレーニングではなく、「食・食・健康」をテーマにしたカルネスタ系のレッスンが20種類以上スタンバイ。</p>			<p>10分間で自分アップデート</p>		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		
19:45	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			
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 (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!

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、筋肉をほく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。