

Quick Program 9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	かんたんヨーガ (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	二重顎・首のしわケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	【栄養】ボディメイク 11:45-11:55	かんたんヨーガ (立位) 11:45-11:55
12:45	全身の柔軟性向上 12:45-12:55	二重顎・首のしわケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	【栄養】ボディメイク 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55
13:45	二重顎・首のしわケア 13:45-13:55	股関節可動域改善 13:45-13:55	【栄養】ボディメイク 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	二重顎・首のしわケア 13:45-13:55
14:45	首・肩こりケア 14:45-14:55	【栄養】ボディメイク 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	胸〜デコルテケア 14:45-14:55	二重顎・首のしわケア 14:45-14:55	【栄養】ボディメイク 14:45-14:55
15:45	【栄養】ボディメイク 15:45-15:55	胸〜デコルテケア 15:45-15:55	かんたんヨーガ (座位) 15:45-15:55	腰痛ケア 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					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	かんたんヨーガ (立位) 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	猫背・巻き肩ケア 18:45-18:55	二重顎・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	腰痛ケア 19:45-19:55		
20:45	全身の柔軟性向上 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	肩・首こりケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55		
21:45	腰痛ケア 21:45-21:55	股関節可動域改善 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	かんたんヨーガ (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。

