





















































# Quick Program 12月スケジュール

| 曜日/時間 | (月)   | (火)  | (水)  | (木)   | (土)   | (日)   |
|-------|---|--|--|---|---|---|
| 10:45 | <br>下半身ケア<br>10:45-10:55                 | <br>腰痛ケア<br>10:45-10:55       | <br>首・肩こりケア<br>10:45-10:55    | <br>下半身ケア<br>10:45-10:55                  | <br>かんたんヨーガ<br>(座位のポーズ)<br>10:45-10:55 |   |
|       | <br>首・肩こりケア<br>11:45-11:55               | <br>首・肩こりケア<br>11:45-11:55    | <br>額のしわケア<br>11:45-11:55     | <br>首・肩こりケア<br>11:45-11:55               | <br>かんたんストレッチ<br>11:45-11:55           | <br>かんたんヨーガ<br>(座位のポーズ)<br>11:45-11:55 |
| 12:45 | <br>猫背・巻き肩ケア<br>12:45-12:55              | <br>額のしわケア<br>12:45-12:55     | <br>下半身ケア<br>12:45-12:55      | <br>かんたんストレッチ<br>12:45-12:55              | <br>腰痛ケア<br>12:45-12:55                | <br>全身の柔軟性向上<br>12:45-12:55            |
|       | <br>額のしわケア<br>13:45-13:55                | <br>全身の柔軟性向上<br>13:45-13:55   | <br>かんたんストレッチ<br>13:45-13:55  | <br>腰痛ケア<br>13:45-13:55                   | <br>首・肩こりケア<br>13:45-13:55             | <br>ほうれい線・頬のたるみケア<br>13:45-13:55       |
| 14:45 | <br>首・肩こりケア<br>14:45-14:55               | <br>かんたんストレッチ<br>14:45-14:55  | <br>腰痛ケア<br>14:45-14:55       | <br>胸〜デコルテ<br>14:45-14:55                 | <br>ほうれい線・頬のたるみケア<br>14:45-14:55       | <br>かんたんストレッチ<br>14:45-14:55           |
|       | <br>かんたんストレッチ<br>15:45-15:55             | <br>胸〜デコルテ<br>15:45-15:55     | <br>かんたんストレッチ<br>15:45-15:55  | <br>首・肩こりケア<br>15:45-15:55                | <br>下半身ケア<br>15:45-15:55               | <br>胸〜デコルテ<br>15:45-15:55              |
| 16:45 | <br>Quick Program                      |  |  | <br>10分間で<br>自分アップデート                    |   | <br>首・肩こりケア<br>16:45-16:55           |
| 17:45 |   |  |  | <br>胸〜デコルテ<br>17:45-17:55              |   | <br>下半身ケア<br>17:45-17:55             |
| 18:45 | <br>かんたんヨーガ<br>(立位のポーズ)<br>18:45-18:55 | <br>腰痛ケア<br>18:45-18:55     | <br>猫背・巻き肩ケア<br>18:45-18:55 | <br>ほうれい線・頬のたるみケア<br>18:45-18:55        | <br>首・肩こりケア<br>18:45-18:55           |   |
| 19:45 | <br>腰痛ケア<br>19:45-19:55                | <br>首・肩こりケア<br>19:45-19:55  | <br>胸〜デコルテ<br>19:45-19:55   | <br>全身の柔軟性向上<br>19:45-19:55             |   |   |
|       | <br>関節ケア<br>20:45-20:55                | <br>下半身ケア<br>20:45-20:55    | <br>肩・首こりケア<br>20:45-20:55  | <br>腰痛ケア<br>20:45-20:55                 |   |   |
| 21:45 | <br>腰痛ケア<br>21:45-21:55                | <br>股関節可動域改善<br>21:45-21:55 | <br>腰痛ケア<br>21:45-21:55     | <br>かんたんヨーガ<br>(立位のポーズ)<br>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!

かんたんヨーガ

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。