

# Quick Program 2月スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	下半身ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55	下半身ケア 10:45-10:55	かんたんヨガ (座位のポーズ) 10:45-10:55	
	首・肩こりケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	額のしわケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	かんたんストレッチ 11:45-11:55	かんたんヨガ (座位のポーズ) 11:45-11:55
	猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55	額のしわケア 12:45-12:55	下半身ケア 12:45-12:55	かんたんストレッチ 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	全身の柔軟性向上 12:45-12:55
	額のしわケア 13:45-13:55	全身の柔軟性向上 13:45-13:55	かんたんストレッチ 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55
	首・肩こりケア 14:45-14:55	かんたんストレッチ 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	胸～デコルテ 14:45-14:55	ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55	かんたんストレッチ 14:45-14:55
15:45	かんたんストレッチ 15:45-15:55	胸～デコルテ 15:45-15:55	かんたんストレッチ 15:45-15:55	首・肩こりケア 15:45-15:55	下半身ケア 15:45-15:55	胸～デコルテ 15:45-15:55
16:45			<p>10min UPDATE</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 約10分のクイックプログラム。 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レッスンが 20種類以上スタンバイ。</p>			
17:45	かんたんヨガ (立位のポーズ) 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	猫背・巻き肩ケア 18:45-18:55	ほうれい線・頬のたるみケア 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18:55	下半身ケア 17:45-17:55
18:45						
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 19:45-19:55	全身の柔軟性向上 19:45-19:55		
20:45	関節ケア 20:45-20:55	下半身ケア 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	かんたんヨガ (立位のポーズ) 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。

