

Quick Program 4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 | かんたんヨーガ (座位のポーズ) 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 | ほうれい線・頬のたるみケア 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 | かんたんヨーガ (座位のポーズ) 11:45-11:55 | |
| 12:45 | 猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55 | ほうれい線・頬のたるみケア 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 | |
| 13:45 | ほうれい線・頬のたるみケア 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 | 額のしわケア 13:45-13:55 | |
| 14:45 | 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 | 額のしわケア 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>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 朝の朝のタイピングプログラム ハードなトレーニングだけでなく「美・食・健康」をテーマにしたカルネキス系のレッスンを20種類以上スタンバイ。</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 17:45-17:55 | 下半身ケア 17:45-17:55 | |
| 18:45 | かんたんヨーガ (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 | 額のしわケア 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 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 | かんたんヨーガ (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

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。