

# Quick Program 5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		
11:45	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	
12:45	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	
13:45	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	
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	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>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 毎日の生活に役立つプログラム ハードなトレーニングではなく、「美・食・健康」を テーマにしたカルネオス系のレッスンが 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		
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。

