

Quick Program 6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	二重あご・首のしわケア 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	二重あご・首のしわケア 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	二重あご・首のしわケア 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	二重あご・首のしわケア 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	二重あご・首のしわケア 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 朝の朝のタイムアッププログラム 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	二重あご・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 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。