

Quick Program 11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	
	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 二重あご・くびのしわケア 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・くびのしわケア 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
	 かんたんストレッチ 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	 首・肩こりケア 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	 かんたんストレッチ 14:45-14:55	 かんたんストレッチ 14:45-14:55
	 かんたんストレッチ 15:45-15:55	 下半身ケア 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	 Quick Program			 10分間で 自分アップデート		 首・肩こりケア 16:45-16:55
				 猫背・巻き肩ケア 18:45-18:55		 首・肩こりケア 16:45-16:55
17:45	 Quick Program			 10分間で 自分アップデート		 胸〜デコルテ 17:45-17:55
	 かんたんヨーガ (立位のポーズ) 18:45-18:55			 猫背・巻き肩ケア 18:45-18:55		 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	 かんたんストレッチ 18:45-18:55	 首・肩こりケア 18:45-18:55	
	 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		
	 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。