Quick Program 12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・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	全身の柔軟性向上 12:45-12:55	胸～デコルテ 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	首・肩こりケア 12:45-12:55
13:45	かんたんストレッチ 13:45-13:55	股関節可動域改善 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	関節ケア 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
15:45	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	全身の柔軟性向上 15:45-15:55	下半身ケア 15:45-15:55	胸～デコルテ 15:45-15:55
16:45					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	全身の柔軟性向上 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	
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	股関節可動域改善 19:45-19:55		
20:45	猫背・巻き肩ケア 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	関節ケア 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。

～今月のプログラム～

ストレッチポール
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

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

あらかじめご了承ください。

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。

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。