

Quick Program スケジュール

曜日/時間	火	水	木	金	土	日
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	二十顎・首のしわケア 11:45-11:55	REBORNS 11:30-12:30	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55
	肩・首コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55		腰痛ケア 12:45-12:55	二十顎・首のしわケア 12:45-12:55
12:45	腰痛ケア 13:45-13:55					二十顎・首のしわケア 13:45-13:55
	肩・首コリケア 14:45-14:55				肩・首コリケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55
13:45	<div style="text-align: center;"> <p>～今月のプログラム～</p>  <p>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</p>  <p>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</p>  <p>SWEET-PEA × MEGALOS シリーズ エステサロン監修のハンドケアで、部位別のトラブルヘアアプローチしていくプログラム</p> </div>					二十顎・首のしわケア 15:45-15:55
					ミライアスリート 16:30~19:00	
14:45	ミライアスリート ～19:00	腰痛ケア 18:45-18:55	ミライアスリート ～19:00	肩・首コリケア 18:45-18:55		
	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	二十顎・首のしわケア 19:45-19:55		
15:45	肩・首コリケア 20:45-20:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	腰痛ケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55		

実施場所：ファンクショナルスペース
 参加受付：レッスン開始5分前
 定員：5名

10min
UPDATE

10分間で
自分アップデート

誰もが気軽に参加できる
 10分間のクイックプログラム。
 ハードなトレーニングではなく、「美・食・健康」を
 テーマにしたウェアルネス系のレッスンが
 20種類以上スタンバイ。

