




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	二重顎・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	二重顎・首のしわケア 12:45-12:55		
12:45	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55		二重顎・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><u>ストレッチボール</u> 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><u>ウェーブリング</u> 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><u>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</u> 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プローチしていくプログラム</p> </div>							肩・首コリケア 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	二重顎・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 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55				
	腰痛ケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	肩・首コリケア 21:45-21:55	肩・首コリケア 21:45-21:55				
16:45								
17:45								
18:45								
19:45								
20:45								
21:45								

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

ABOUT

予約不要ですぐ始められる
 ショートプログラム!

