

Quick Program スケジュール

曜日/時間	火	水	木	金
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	
12:45			肩・首コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:30				
13:45	腰痛ケア 13:45-13:55			
18:45				肩・首コリケア 18:45-18:55
19:45	腰痛ケア 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
20:45		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
21:45	腰痛ケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55		



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

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

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

～今月のプログラム～



<QuickProgram詳細>

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

※開始時間に参加者いない場合は休講となります。

定員 : 5名

