

# Quick Program スケジュール

曜日/時間	火	水	木	金
11:45 ~11:55	11:45~ 腰痛ケア 	11:45~ 肩・首こりケア 	11:45~ 腰痛ケア 	
12:45 ~12:55			12:45~ 下半身ケア 	12:45~ 腰痛ケア 
13:45 ~13:55	13:45~ 下半身ケア 	13:45~ 肩・首こりケア 		
14:45 ~14:55	<p>~プログラムのご紹介~</p> <p><b>ストレッチポール</b>   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><b>ウェープリング</b>   人のカラダにフィットするリングで筋肉をほぐしたり            ストレッチを行うプログラム</p> <p><b>グリッド</b>   グリッドを使用し固まった筋膜をほぐしていくプログラム            筋膜をほぐすことで柔軟性を高め、全身の動きをスムーズにします</p> <p><b>Powergun</b>   人気商品「Powergun」を使用し筋肉をほぐしていくプログラム</p>			
15:45 ~15:55				
16:45 ~16:55				
17:45 ~17:55	<p>10min UPDATE 自分アップデート</p> <p>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なく、「美・食・健康」を テーマにしたウェルネス系のレッスンが、 20種類以上スタンバイ。</p> <p>Quick Program</p> <p>01 セルフケア 02 不調・改善 03 リラックス 04 食事・栄養</p>			18:45~
18:45 ~18:55				腰痛ケア 
19:45 ~19:55	19:45~ 下半身ケア 		19:45~ 下半身ケア 	19:45~ 全身の 柔軟性向上 
20:45 ~20:55		20:45~ 肩・首こりケア 	20:45~ 腰痛ケア 	20:45~ 腰痛ケア 
21:45 ~21:55	21:45~ 腰痛ケア 	21:45~ 腰痛ケア 		

## <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

