
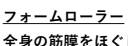

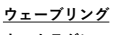



# Quick Program 2月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:45	腰痛ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55
11:45	肩・首コリケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55
12:45	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:45	腰痛ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55
14:45	<div style="text-align: center;"> <p>～今月のプログラム～</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    フォームローラー 全身の筋膜をほぐして、関節可動域を広げてコリの解消や血流をUP!    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プローチしていくプログラム    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                 </div>				肩・首コリケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55
15:45					腰痛ケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
16:45					腰痛ケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55
17:45	股関節の可動域改善 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55	二重顎・首のしわケア 17:45-17:55	股関節の可動域改善 17:45-17:55	<p style="color: red; text-align: center;">下記お時間はアフタースクールエリアにて行います</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>アフタースクールエリア 利用時間</b></p> <p>月、水～金 10:45～12:45</p> <p>土 10:45～16:45</p> <p>日 10:45～16:45</p> <p><small>・利用時間以外での利用は禁止でございます。 ・シューズは脱いでご利用ください。 ・エリア内にあるマット、ツールをご利用ください。 ・エリア内にあるツール以外での利用は禁止でございます。 ※平日中は一部ご利用できない期間が、ございます。(夏休み期間中など)</small></p> </div>	
18:45	二重顎・首のしわケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	二重顎・首のしわケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55		
19:45	腰痛ケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	二重顎・首のしわケア 19:45-19:55		

## <QuickProgram詳細>

**実施場所** : ショートストレッチエリア  
**参加受付** : レッスン開始5分前より  
**定員** : 2名  
**備考** : ・祝日の場合は休講となります。  
 ・参加受付は先着順です。  
**アプリにて出席の登録を行います。**  
**携帯電話をお持ちください。**

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。

