

# Quick Program 4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	<div style="text-align: center;"> <p>～今月のプログラム～</p>  <p><b>ストレッチボール</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>フォームローラー</b> 全身の筋膜をほぐして、関節可動域を広げてコリの解消を！</p>  <p><b>SWEET-PEA × MEGALOS シリーズ</b> 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>  <p><b>ウェーブリング</b> 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><b>MTG × MEGALOS シリーズ</b> 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</p> </div>				腰痛ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55			
14:45					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	腰痛ケア 17:45-17:55
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					

下記お時間はアフタースクールエリアにて行います

**アフタースクールエリア  
利用時間**

月、水～金  
10:45～12:45

土 10:45～16:45

日 10:45～16:45

・利用時間以外での使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使用は禁止でございます。  
 ※平日中の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)

## <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を20種類以上スタンバイ。

