

Quick Program 6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
	 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	～今月のプログラム～  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、部位別のトラブルへ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 (各クラス先着1名様) 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				 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		 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	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)	
	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		

<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。

