

Quick Program スケジュール

※キャストよりアナウンスいたします

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	首・肩こりケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 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 全身の筋力をほぐして、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					首・肩こりケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 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)	
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。

