

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	 <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</p> <p>～今月のプログラム</p> <p>フォームローラー 全身の筋膜をほくして、関節可動域を広げてコリの解消や血流をUP!</p> <p>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アプローチしていくプログラム</p> <p>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</p> <p>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、筋肉をほくしていくプログラム</p>				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
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	<p>下記お時間はアフタースクールエ にて行います</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>アフタースクールエリア 利用時間</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のご利用は禁止 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。(連休み期間中など)</small></p> </div>					
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!
 参加受付 : レッスン開始5分前よ!
 定員 : 2名
 備考 : ・祝日の場合は休講とな
 ・参加受付は先着順で
 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。

