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
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						
19:45						

～今月のプログラム～

ストレッチポール
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

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）

<QuickProgram詳細>

実施場所　：アフタースクールフリースペースエリア
参加受付　：レッスン開始5分前に上記場所にお集まりください
定　員　：2名
備　考　：・祝日の場合は休講となります。
・参加予約は不要です。

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。

01 セルフケア
02 不調・改善
Quick Program
03 リラックス
04 食事・栄養