

Quick Program 4月～ スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	【栄養】ダイエット編 10:45-10:55	【トレーニング】上半身 10:45-10:55		二十顎・首のしわケア 10:45-10:55		
11:45	【トレーニング】下半身 11:45-11:55	胸～デコルテケア 11:45-11:55	二十顎・首のしわケア 11:45-11:55	筋肉ほぐし 11:45-11:55	【栄養】ダイエット編 11:45-11:55	胸～デコルテケア 11:45-11:55
12:45	胸～デコルテケア 12:45-12:55	二十顎・首のしわケア 12:45-12:55	筋肉ほぐし 12:45-12:55	【栄養】ダイエット編 12:45-12:55	【トレーニング】下半身 12:45-12:55	二十顎・首のしわケア 12:45-12:55
13:45	二十顎・首のしわケア 13:45-13:55	筋肉ほぐし 13:45-13:55	【栄養】ダイエット編 13:45-13:55	【トレーニング】上半身 13:45-13:55	胸～デコルテケア 13:45-13:55	筋肉ほぐし 13:45-13:55
14:45	筋肉ほぐし 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55	【トレーニング】下半身 14:45-14:55	胸～デコルテケア 14:45-14:55	二十顎・首のしわケア 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55
15:45	 <p>胸～デコルテケア デコルテから胸のラインの骨格を整え、 上半身の姿勢改善や深い呼吸を手に入れることを目指していくクラス</p> <p>栄養【ダイエット編】 ダイエットにおける食事のポイントを学ぶプログラム</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プローチしていくプログラム</p>  <p>MTG×MEGALOSシリーズ 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>				筋肉ほぐし 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
16:45					【栄養】ダイエット編 16:45-16:55	胸～デコルテケア 16:45-16:55
17:45					【トレーニング】上半身 17:45-17:55	二十顎・首のしわケア 17:45-17:55
18:45	【栄養】ダイエット編 18:45-18:55	筋肉ほぐし 18:45-18:55	胸～デコルテケア 18:45-18:55	二十顎・首のしわケア 18:45-18:55	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>月20:45-20:55～胸・デコルテ 火21:05-21:15～二十顎・首のしわケア 水21:50-22:00～かんたんヨガ こちらはスタジオでの実施となります。 詳しくはスタジオスケジュールをご確認ください。</p> </div>	
19:45	【トレーニング】上半身 17:45-17:55	胸～デコルテケア 17:45-17:55	二十顎・首のしわケア 19:45-19:55	筋肉ほぐし 19:45-19:55		
20:45	胸～デコルテ 20:45-20:55	【栄養】ダイエット編 20:45-20:55	【トレーニング】下半身 20:45-20:55	胸～デコルテケア 20:45-20:55		
21:45	二十顎・首のしわケア 21:05-21:15	かんたんヨガ 21:50-22:00	【栄養】ダイエット編 21:45-21:55	【トレーニング】上半身 21:45-21:55		

<QuickProgram詳細>

実施場所：マシンジム内ファーストエリア
 参加受付：ファーストエリアにお越しください。
 定員：なし
 備考：※パワーガンを使用するクラスは、
 定員を3名と致します。

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。

