

Quick Program 9月スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)
11:45	首、肩コリケア 11:45-11:55	猫背、巻き肩ケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	下半身ケア 11:45-11:55
12:45	下半身ケア 12:45-12:55	首、肩コリケア 12:45-12:55	猫背、巻き肩ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:45	腰痛ケア 13:45-13:55	下半身ケア 13:45-13:55	首、肩コリケア 13:45-13:55	猫背、巻き肩ケア 13:45-13:55
14:45	猫背、巻き肩ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	下半身ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55
15:45	<p>～今月のプログラム～</p> <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>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>コンディショニングボール 下半身の筋膜リリースを行うプログラム。 むくみが気になる方や、関節を動かしやすい方におすすめ。</p> <p>MTG×MEGALOSシリーズ 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>			
21:00	猫背、巻き肩ケア 21:00-21:10	下半身ケア 21:00-21:10	猫背、巻き肩ケア 21:00-21:10	下半身ケア 21:00-21:10

<QuickProgram詳細>

実施場所：2階マシジム

(中央の黒い椅子： /フリースペース：)

参加受付：開始時間10分前

定員：4名

備考：ストレッチボールとウェーブリングを使用する場合は
ストレッチエリアを使用いたします。

ご移動をお願いする場合はございますあらかじめご了承ください
土日祝は実施しません。

現場状況に応じて変更がある場合があります。



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、「笑・食・寝」を
テーマにしたフェルムス系のレッスンは
20分程度以上スタンバイ。