

# Quick Program

## 4月スケジュール

| 曜日/時間 | (月)  | (火)   | (水)   | (木)   |
|-------|--|---|---|---|
| 11:45 | 首・肩こりケア<br>11:45-11:55<br>  | 腰痛ケア<br>11:45-11:55<br>      |   | 下半身ケア<br>11:45-11:55<br>     |
| 12:45 | 下半身ケア<br>12:45-12:55<br>  | 首・肩こりケア<br>12:45-12:55<br>   | 腰痛ケア<br>12:45-12:55<br>      | 猫背・巻き肩ケア<br>12:45-12:55<br>  |
| 13:45 | 首・肩こりケア<br>13:45-13:55<br>   | 下半身ケア<br>13:45-13:55<br>    | 首・肩こりケア<br>13:45-13:55<br> | 腰痛ケア<br>13:45-13:55<br>     |
| 14:45 | 猫背・巻き肩ケア<br>14:45-14:55<br>   | 首・肩こりケア<br>14:45-14:55<br> | 下半身ケア<br>14:45-14:55<br>   | 首・肩こりケア<br>14:45-14:55<br> |
| 15:45 | <div style="text-align: center;"> <p>～今月のプログラム～</p> <p><b>ストレッチボール</b><br/>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><b>ウェーブリング</b><br/>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><b>コンディショニングボール</b><br/>下半身の筋膜リリースを行うプログラム。<br/>むくみが気になる方や、関節を動かしやすくした方におすすめ。</p> <p><b>MTG×MEGALOSシリーズ</b><br/>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> <p><b>タイガーテール</b> <span style="color: red;">New!</span><br/>全身の疲労回復に！ 血流の増大・関節可動域の拡大 老廃物の除去・筋肉痛の軽減など期待大！</p> </div> |   |   |   |
| 16:45 |  |   |   |   |
| 17:45 |  |   |   |   |
| 21:00 |  |   | 下半身ケア<br>21:00-21:10<br>   | 下半身ケア<br>21:00-21:10<br>   |

### <QuickProgram詳細>

実施場所：2階マシンジム

(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はストレッチエリアにて実施いたします。

参加人数に応じてご移動をお願いする場合がございます。

また、当日の状況により実施不可または内容を変更する場合がございます。

予めご了承ください。祝日は休講になります。