

ショートプログラム スケジュール (無料)

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)						
10:45	10:45-10:55 膝痛ケア	10:45-10:55 膝痛ケア	10:45-10:55 膝痛ケア	10:45-10:55 膝痛ケア	10:45-10:55 膝痛ケア	10:45-10:55 膝痛ケア						
11:45	11:45-11:55 肩・首ケア	11:45-11:55 肩・首ケア	11:45-11:55 肩・首ケア	11:45-11:55 肩・首ケア	11:45-11:55 肩・首ケア	11:45-11:55 肩・首ケア						
12:45	12:45-12:55 冷えむくみケア	12:45-12:55 冷えむくみケア	12:45-12:55 冷えむくみケア	12:45-12:55 冷えむくみケア	12:45-12:55 冷えむくみケア	12:45-12:55 冷えむくみケア						
13:45	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア	13:45-13:55 腰痛ケア						
14:45	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア	14:45-14:55 肩・首ケア						
15:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>姿勢改善コース</p> <p>美姿勢への第一歩。 股関節と背骨、肩甲骨を整える。</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>疲労回復コース</p> <p>心と体の癒しを肩と腰に。 自律神経を整え血行促進。</p>  </div> <div style="width: 35%;"> <p>こんなお悩みございませんか</p> <p>身体の悩みを放っておくと ますます悪化し、やりたいこともできず、 回復しにくい身体になってしまうおそれ があります。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: left; font-size: small;"> <tr> <td>疲れやすい</td> <td>睡眠不足</td> </tr> <tr> <td>身体が硬い</td> <td>肩こり</td> </tr> <tr> <td>腰痛</td> <td>姿勢が気になる</td> </tr> </table> </div> </div>				疲れやすい	睡眠不足	身体が硬い	肩こり	腰痛	姿勢が気になる	15:45-15:55 腰痛ケア	15:45-15:55 腰痛ケア
疲れやすい					睡眠不足							
身体が硬い	肩こり											
腰痛	姿勢が気になる											
16:45					16:45-16:55 肩・首ケア	16:45-16:55 肩・首ケア						
18:45	18:45-18:55 首・背中ケア	18:45-18:55 首・背中ケア	18:45-18:55 首・背中ケア	18:45-18:55 首・背中ケア								
19:45	19:45-19:55 腰痛ケア	19:45-19:55 腰痛ケア	19:45-19:55 腰痛ケア	19:45-19:55 腰痛ケア								

首・肩もみほぐしコース 25分 ¥3,580

全身疲労回復コース 50分 ¥7,150

■ご予約方法は下記

- ①ホットペッパービューティー
「メガロス 立川店」で検索
- ②会員登録 (無料)
- ③「空席確認・予約する」

ご不明点あればキャストまでお尋ね下さい。

<ショートプログラム詳細>

実施場所：ショートプログラムエリア

参加受付：レッスン開始5分前より

定員：10名

備考：・祝日の場合は休講となります。


・参加受付は先着順です。

・運営状況により、やむを得ず休講になる場合がございます。予めご了承ください。

使用ツール


ストレッチボール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、
姿勢改善効果UP!




GRID

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!



タイガーテール

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



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お手伝い!

