

Quick Program 2月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	二十顎・首のしわケア 11:45-11:55	股関節の可動域改善 11:45-11:55	【栄養】ダイエット編 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55
12:45	肩・首コリケア 12:45-12:55	二十顎・首のしわケア 12:45-12:55	股関節の可動域改善 12:45-12:55	【栄養】ダイエット編 12:45-12:55	腰痛ケア 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	股関節の可動域改善 13:45-13:55	【栄養】ダイエット編 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	股関節の可動域改善 13:45-13:55
14:45	股関節の可動域改善 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 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	<div style="text-align: center;"> <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>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アプローチしていくプログラム</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>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> </div>				股関節の可動域改善 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	肩・首コリケア 16:45-16:55
17:45					腰痛ケア 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	腰痛ケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	二十顎・首のしわケア 18:45-18:55	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>運営状況により プログラム実施を 休講とさせていただきます。 場合がございます。</p> </div>	
19:45	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	二十顎・首のしわケア 19:45-19:55	股関節の可動域改善 19:45-19:55		

<QuickProgram詳細>

- 実施場所：フリースペース
 参加受付：レッスン開始5分前
 フリースペースにて受付
 定員：8名
 備考：■マッサージご持ちの方
 →参加時にご持参下さい。
 ■お持ちでない方
 →手やボールで代用します。

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。

