

Quick Program 3月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	
11:45	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】腸活編 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	二十顎・首のしわケア 11:45-11:55	
12:45	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】腸活編 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	股関節の可動域改善 12:45-12:55	
13:45	股関節の可動域改善 13:45-13:55	【栄養】腸活編 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	二十顎・首のしわケア 13:45-13:55	【栄養】腸活編 13:45-13:55	
14:45	【栄養】腸活編 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】腸活編 14:45-14:55	腰痛ケア 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>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> <p>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ エステサロン監修のハンドケアで、部位別のトラブルケ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>栄養【腸活編】 食事のポイントを学ぶプログラム</p>				腰痛ケア 15:45-15:54	腰痛ケア 15:45-15:55	肩・首コリケア 15:45-15:55
16:45					肩・首コリケア 16:45-16:55	二十顎・首のしわケア 16:45-16:55	
17:45					二十顎・首のしわケア 17:45-17:55	【栄養】腸活編 17:45-17:55	
18:45	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	股関節の可動域改善 18:45-18:55			
19:45	肩・首コリケア 19:45-19:55	二十顎・首のしわケア 19:45-19:55	【栄養】腸活編 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55			
20:45	【栄養】腸活編 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	肩・首コリケア 20:45-20:55	【栄養】腸活編 20:45-20:55			
21:45			腰痛ケア 21:45-21:55	肩・首コリケア 21:45-21:55			

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。

<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：股関節の可動域改善
 ■ マッサージガンをお持ちの方
 →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。

