

# Quick Program 5月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	
11:45	猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55	ダイエット講話 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	ほうれい線・頬のたるみケア 11:45-11:55	猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	
12:45	ダイエット講話 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	ほうれい線・頬のたるみケア 12:45-12:55	猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	
13:45	肩・首こりケア 13:45-13:55	ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55	猫背・巻き肩ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55	
14:45	ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55	猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55	猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55	
15:45	<p>～今月のプログラム～</p> <p>ストレッチポール 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、筋肉をほぐ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、部位別のトラブルヘアアプローチしていく</p> <p>GRID 全身の筋膜をほぐして、 関節可動域を広げてコリの解消や血流をUP!</p> <p>栄養 食事のポイントを学ぶプログラム</p>				ほうれい線・頬のたるみケア 15:45-15:55	猫背・巻き肩ケア 15:45-15:55	ダイエット講話 15:45-15:55
16:45					ダイエット講話 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55	
17:45					腰痛ケア 17:45-17:55	ほうれい線・頬のたるみケア 17:45-17:55	
18:45					猫背・巻き肩ケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	ほうれい線・頬のたるみケア 18:45-18:55
19:45	肩・首こりケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	猫背・巻き肩ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	<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>		
20:45	腰痛ケア 20:45-20:55	猫背・巻き肩ケア 20:45-20:55	肩・首コリケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55			
21:45			腰痛ケア 21:45-21:55	ほうれい線・頬のたるみケア 21:45-21:55			

## <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：猫背・巻き肩ケアのクラスに関して

■ 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

→6台をご用意しております。人数多い場合は抽選となります。

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  
和台風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  
テーマとしたウェルネス系のレッスンが  
20種類以上スタンバイ。

