

Quick Program 6月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45	 ダイエット講話 11:45-11:55	 ほうれい線・頬のたるみケア 11:45-11:55	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55	 肩・首こりケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55
12:45	 ほうれい線・頬のたるみケア 12:45-12:55	 ダイエット講話 12:45-12:55	 猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55	 肩・首こりケア 12:45-12:55
13:45	 猫背・巻き肩ケア 13:45-13:55	 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	 ダイエット講話 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
14:45	 肩・首こりケア 14:45-14:55	 猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55	 ダイエット講話 14:45-14:55	 ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55	 肩・首こりケア 14:45-14:55	 ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55
15:45	～今月のプログラム～ ストレッチボール 背骨や骨盤周りをリリースさせ、姿勢改善を目指すプログラム 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 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 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! 栄養 食事のポイントを学ぶプログラム				 肩・首こりケア 15:45-15:55	 腰痛ケア 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					 猫背・巻き肩ケア 17:45-17:55	 肩・首こりケア 17:45-17:55
18:45	 肩・首こりケア 18:45-18:55	 ほうれい線・頬のたるみケア 18:45-18:55	 腰痛ケア 18:45-18:55	 猫背・巻き肩ケア 18:45-18:55	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。 予めご了承ください。	
19:45	 腰痛ケア 19:45-19:55	 猫背・巻き肩ケア 19:45-19:55	 ほうれい線・頬のたるみケア 19:45-19:55	 肩・首こりケア 19:45-19:55		
20:45	 猫背・巻き肩ケア 20:45-20:55	 腰痛ケア 20:45-20:55	 肩・首こりケア 20:45-20:55	 ほうれい線・頬のたるみケア 20:45-20:55		
21:45			 猫背・巻き肩ケア 21:45-21:55	 腰痛ケア 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
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。

