

Quick Program 7月 スケジュール

| 曜日/時間 | (月) | (火) | (水) | (木) | (土) | (日) |
|-------|---|------------------------------|-------------------------|------------------------------|--|------------------------------|
| 11:45 | 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 | 【栄養】腸活編 11:45-11:55 | 腰痛ケア 11:45-11:55 | 猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55 |
| 12:45 | 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 | 【栄養】腸活編 12:45-12:55 | 腰痛ケア 12:45-12:55 | 首・肩こりケア 12:45-12:55 | 腰痛ケア 12:45-12:55 |
| 13:45 | 猫背・巻き肩ケア 13:45-13:55 | 【栄養】腸活編 13:45-13:55 | 腰痛ケア 13:45-13:55 | 首・肩こりケア 13:45-13:55 | ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55 | 首・肩こりケア 13:45-13:55 |
| 14:45 | 【栄養】腸活編 14:45-14:55 | 腰痛ケア 14:45-14:55 | 首・肩こりケア 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 | 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フ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>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【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 | 【栄養】腸活編 15:45-15:55 |
| 16:45 | | | | 首・肩こりケア 16:45-16:55 | ほうれい線・頬のたるみケア 16:45-16:55 | |
| 17:45 | | | | ほうれい線・頬のたるみケア 17:45-17:55 | 首・肩こりケア 17:45-17:55 | |
| 18:45 | | | | 腰痛ケア 18:45-18:55 | 首・肩こりケア 18:45-18:55 | ほうれい線・頬のたるみケア 18:45-18:55 |
| 19:45 | 首・肩こりケア 19:45-19:55 | ほうれい線・頬のたるみケア 19:45-19:55 | 猫背・巻き肩ケア 19:45-19:55 | 腰痛ケア 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。 予めご了承ください。</p> | |
| 20:45 | 猫背・巻き肩ケア 20:45-20:55 | 腰痛ケア 20:45-20:55 | 首・肩こりケア 20:45-20:55 | ほうれい線・頬のたるみケア 20:45-20:55 | | |
| 21:45 | | | 腰痛ケア 21:45-21:55 | 首・肩こりケア 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：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

→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を
20種類以上スタンバイ。

