

Quick Program 8月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	
11:45	 下半身ケア 11:45-11:55	 二重顎・首のしわケア 11:45-11:55	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 股関節の可動域改善 11:45-11:55	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55	
	 二重顎・首のしわケア 12:45-12:55	 下半身ケア 12:45-12:55	 股関節の可動域改善 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 股関節の可動域改善 12:45-12:55	 首・肩こりケア 12:45-12:55	
13:45	 股関節の可動域改善 13:45-13:55	 首・肩こりケア 13:45-13:55	 二重顎・首のしわケア 13:45-13:55	 下半身ケア 13:45-13:55	 二重顎・首のしわケア 13:45-13:55	 股関節の可動域改善 13:45-13:55	
	 首・肩こりケア 14:45-14:55	 股関節の可動域改善 14:45-14:55	 下半身ケア 14:45-14:55	 二重顎・首のしわケア 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55	 二重顎・首のしわケア 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 エステサロンの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>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!</p> <p>ウェアリング 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>				 首・肩こりケア 15:45-15:55	 腰痛ケア 15:45-15:55	 下半身ケア 15:45-15:55
					 下半身ケア 16:45-16:55	 腰痛ケア 16:45-16:55	
17:45					 股関節の可動域改善 17:45-17:55	 首・肩こりケア 17:45-17:55	
					<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。 予めご了承ください。</p>		
18:45	 首・肩こりケア 18:45-18:55	 二重顎・首のしわケア 18:45-18:55	 腰痛ケア 18:45-18:55	 股関節の可動域改善 18:45-18:55			
	 腰痛ケア 19:45-19:55	 股関節の可動域改善 19:45-19:55	 二重顎・首のしわケア 19:45-19:55	 首・肩こりケア 19:45-19:55			
20:45	 股関節の可動域改善 20:45-20:55	 腰痛ケア 20:45-20:55	 首・肩こりケア 20:45-20:55	 二重顎・首のしわケア 20:45-20:55			
			 股関節の可動域改善 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：股関節の可動域改善のクラスに関して

■ 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を
20種類以上スタンバイ。

