

# Quick Program 10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	腰痛ケア 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	首・肩こりケア 11:45-11:55	かんたんストレッチ 11:45-11:55
	かんたんストレッチ 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	猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55
12:45	猫背・巻き肩ケア 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	かんたんストレッチ 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
	首・肩こりケア 14:45-14:55	猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	かんたんストレッチ 14:45-14:55
13:45	首・肩こりケア 15:45-15:55	かんたんストレッチ 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	首・肩こりケア 15:45-15:55	かんたんストレッチ 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
	下半身ケア 16:45-16:55	猫背・巻き肩ケア 16:45-16:55	猫背・巻き肩ケア 17:45-17:55	首・肩こりケア 17:45-17:55	下半身ケア 16:45-16:55	猫背・巻き肩ケア 16:45-16:55
14:45	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	かんたんストレッチ 20:45-20:55	猫背・巻き肩ケア 17:45-17:55	首・肩こりケア 17:45-17:55
	猫背・巻き肩ケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	猫背・巻き肩ケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55		
15:45	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	首・肩こりケア 19:45-19:55		
	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	かんたんストレッチ 20:45-20:55		
16:45						
17:45						
18:45						
19:45						
20:45						
21:45						

~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ラックスさせ、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、部位別のトラブルへ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!

ウェープリング  
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

かんたんストレッチ  
ウォーミングアップやクールダウンに最適なストレッチを行うプログラム

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。

## <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：6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。

