

Quick Program 11月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45	 股関節可動域改善 11:45-11:55	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 股関節可動域改善 11:45-11:55	 下半身ケア 11:45-11:55
12:45	 二重顎・首のしわケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 かんたんストレッチ 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 かんたんストレッチ 12:45-12:55	 首・肩こりケア 12:45-12:55
13:45	 かんたんストレッチ 13:45-13:55	 股関節可動域改善 13:45-13:55	 二重顎・首のしわケア 13:45-13:55	 股関節可動域改善 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
14:45	 腰痛ケア 14:45-14:55	 二重顎・首のしわケア 14:45-14:55	 股関節可動域改善 14:45-14:55	 二重顎・首のしわケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 股関節可動域改善 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、筋肉をほぐ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 全身の筋膜をほぐして、関節可動域を広げてコリの解消や血流をUP! 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おすすめなストレッチを行うプログラム 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 15:45-15:55	 かんたんストレッチ 15:45-15:55
16:45					 腰痛ケア 16:45-16:55	 首・肩こりケア 16:45-16:55
17:45					 二重顎・首のしわケア 17:45-17:55	 腰痛ケア 17:45-17:55
18:45						
19:45	 かんたんストレッチ 19:45-19:55	 腰痛ケア 19:45-19:55	 股関節可動域改善 19:45-19:55	 二重顎・首のしわケア 19:45-19:55	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。	
20:45	 首・肩こりケア 20:45-20:55	 股関節可動域改善 20:45-20:55	 二重顎・首のしわケア 20:45-20:55	 腰痛ケア 20:45-20:55		
21:45			 首・肩こりケア 21:45-21:55	 股関節可動域改善 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分前になりましたら
フリースペースにお越しください（先着順）

定員：6名

備考：股関節可動域改善のクラスに関して
マシンガン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。

