

Quick Program 12月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45	 腰痛ケア 11:45-11:55	かんたんストレッチ 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	 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	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	二重顎・首のしわケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	股関節可動域改善 12:45-12:55
12:45	 首・肩こりケア 13:45-13:55	 股関節可動域改善 13:45-13:55	 下半身ケア 13:45-13:55	 首・肩こりケア 13:45-13:55	かんたんストレッチ 13:45-13:55	下半身ケア 13:45-13:55
	 二重顎・首のしわケア 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	かんたんストレッチ 14:45-14:55	 下半身ケア 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55
14:45	～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			 股関節可動域改善 15:45-15:55	 二重顎・首のしわケア 15:45-15:55	 腰痛ケア 15:45-15:55
				 首・肩こりケア 16:45-16:55	二重顎・首のしわケア 16:45-16:55	
15:45				 腰痛ケア 17:45-17:55	 首・肩こりケア 17:45-17:55	
16:45	下半身ケア 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18:55	股関節可動域改善 18:45-18:55	腰痛ケア 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。	
	 腰痛ケア 19:45-19:55	 下半身ケア 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		
 股関節可動域改善 20:45-20:55	かんたんストレッチ 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	股関節可動域改善 20:45-20:55			
21:45				 下半身ケア 21:45-21:55		

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。

<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が
20種類以上スタンバイ。

