

Quick Program 1月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45						
	かんたんストレッチ 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	かんたんストレッチ 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	下半身ケア 12:45-12:55	股関節可動域改善 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	股関節可動域改善 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:45						
	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	かんたんストレッチ 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	股関節可動域改善 13:45-13:55
14:45						
	首・肩こりケア 14:45-14:55	股関節可動域改善 14:45-14:55	下半身ケア 14:45-14:55	腰痛ケア 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
~今月のプログラム~						
15:45	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					
16:45	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 全身の筋膜をほぐして、 関節可動域を広げてコリの解消や血流をUP!					
17:45	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なうプログラム					
	ウェーブリンク 人のカラダにフィットするリンクで筋膜リリースや ストレッチを行なうプログラム					
18:45	首・肩こりケア 18:45-18:55					
	腰痛ケア 18:45-18:55					
19:45						
	股関節可動域改善 19:45-19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	下半身ケア 19:45-19:55		
20:45						
	腰痛ケア 20:45-20:55	下半身ケア 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		
21:45						
			股関節可動域改善 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 : 6名

備考 : 股関節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はなく、「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。

