

# 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	
15:45	<div>～今月のプログラム～</div> <div>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</div> <div>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</div> <div>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</div> <div>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!</div> <div>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</div> <div>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</div>				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
16:45					下半身ケア 16:45-16:55	首・肩こりケア 16:45-16:55	
17:45					股関節可動域改善 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55	
18:45					首・肩こりケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	かんたんストレッチ 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	<div>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。</div>		
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。

