

# Quick Program 2月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45						
	猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	下半身ケア 11:45-11:55	腰痛ケア 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 12:45-12:55	ほうれい線・頬のたるみケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 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	猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55
	下半身ケア 13:45-13:55	猫背・巻き肩ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	かんたんストレッチ 13:45-13:55	猫背・巻き肩ケア 13:45-13:55	下半身ケア 13:45-13:55
	首・肩こりケア 14:45-14:55	下半身ケア 14:45-14:55	かんたんストレッチ 14:45-14:55	ほうれい線・頬のたるみケア 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
	～今月のプログラム～					
	<u>ストレッチポール</u> 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 <u>MTG×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>プログラム GRID</u> 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! <u>かんたんストレッチ</u> 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					
15:45	<u>ストレッチポール</u> 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 <u>MTG×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>プログラム GRID</u> 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! <u>かんたんストレッチ</u> 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					
16:45	<u>ストレッチポール</u> 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 <u>MTG×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>プログラム GRID</u> 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! <u>かんたんストレッチ</u> 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					
17:45	<u>ストレッチポール</u> 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 <u>MTG×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>プログラム GRID</u> 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! <u>かんたんストレッチ</u> 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					
18:45	<u>ストレッチポール</u> 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 <u>MTG×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>プログラム GRID</u> 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! <u>かんたんストレッチ</u> 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					
19:45	<u>ストレッチポール</u> 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 <u>MTG×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>プログラム GRID</u> 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! <u>かんたんストレッチ</u> 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					
20:45	<u>ストレッチポール</u> 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 <u>MTG×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>プログラム GRID</u> 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! <u>かんたんストレッチ</u> 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					
21:45	<u>ストレッチポール</u> 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 <u>MTG×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</u> 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 <u>プログラム GRID</u> 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! <u>かんたんストレッチ</u> 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					

## <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。

