

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	
	 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	
12:45	 猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55	 首・肩こりケア 12:45-12:55	 下半身ケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 下半身ケア 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	 下半身ケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 下半身ケア 12:45-12:55	 首・肩こりケア 12:45-12:55	
13:45	 猫背・巻き肩ケア 13:45-13:55	 首・肩こりケア 13:45-13:55	 下半身ケア 13:45-13:55	 腰痛ケア 13:45-13:55	 下半身ケア 13:45-13:55	 首・肩こりケア 13:45-13:55	
	 猫背・巻き肩ケア 13:45-13:55	 首・肩こりケア 13:45-13:55	 下半身ケア 13:45-13:55	 腰痛ケア 13:45-13:55	 下半身ケア 13:45-13:55	 首・肩こりケア 13:45-13:55	
14:45	 猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55	 下半身ケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 下半身ケア 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55	
	 猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55	 下半身ケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 下半身ケア 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55	
15:45	<div>~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!  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>				 下半身ケア 15:45-15:55	 猫背・巻き肩ケア 15:45-15:55	 首・肩こりケア 15:45-15:55
					 猫背・巻き肩ケア 16:45-16:55	 首・肩こりケア 16:45-16:55	
16:45					 猫背・巻き肩ケア 17:45-17:55	 首・肩こりケア 17:45-17:55	
17:45	 猫背・巻き肩ケア 18:45-18:55	 下半身ケア 18:45-18:55	 首・肩こりケア 18:45-18:55	 腰痛ケア 18:45-18:55			
	 下半身ケア 19:45-19:55	 首・肩こりケア 19:45-19:55	 猫背・巻き肩ケア 19:45-19:55	 首・肩こりケア 19:45-19:55			
18:45	 猫背・巻き肩ケア 20:45-20:55	 首・肩こりケア 20:45-20:55	 下半身ケア 20:45-20:55	 腰痛ケア 20:45-20:55			
			 猫背・巻き肩ケア 21:45-21:55				
19:45			 猫背・巻き肩ケア 21:45-21:55				
20:45							
21:45							

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。

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
 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台を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。

