

# Quick Program 3月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)		
11:45	 下半身ケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 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	 かんたんストレッチ 11:45-11:55		
	 二重顎・首のしわケア 12:45-12:55	 かんたんストレッチ 12:45-12:55	 猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 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	 首・肩こりケア 13:45-13:55	
12:45	 猫背・巻き肩ケア 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	 下半身ケア 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		
	 首・肩こりケア 14:45-14:55	 猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55	 二重顎・首のしわケア 15:45-15:55	
13:45	<p>～今月のプログラム～</p> <p>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</p> <p>MTG×MEGALOSシリーズ MTGの人気商品「Powergun」を使用し、筋肉をほくしていくプログラム</p> <p>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</p> <p>GRID 全身の筋膜をほくして、関節可動域を広げてコリの解消や血流をUP!</p> <p>ウェアリング 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</p> <p>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最適なストレッチを行うプログラム</p>				 二重顎・首のしわケア 15:45-15:55	 首・肩こりケア 15:45-15:55	 腰痛ケア 15:45-15:55	
					 下半身ケア 16:45-16:55	 猫背・巻き肩ケア 16:45-16:55		
 猫背・巻き肩ケア 17:45-17:55					 下半身ケア 17:45-17:55			
 首・肩こりケア 18:45-18:55					 二重顎・首のしわケア 18:45-18:55	 腰痛ケア 18:45-18:55	 猫背・巻き肩ケア 18:45-18:55	
 腰痛ケア 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	 下半身ケア 19:45-19:55	
14:45	 猫背・巻き肩ケア 20:45-20:55	 腰痛ケア 20:45-20:55	 首・肩こりケア 20:45-20:55	 かんたんストレッチ 20:45-20:55	<p>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。</p>			
	 首・肩こりケア 21:45-21:55	 猫背・巻き肩ケア 21:45-21:55	 腰痛ケア 21:45-21:55					
15:45			 猫背・巻き肩ケア 21:45-21:55	 腰痛ケア 21:45-21:55				
16:45								
17:45								
18:45								
19:45								
20:45								
21:45								

## <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。

