

# Quick Program 4月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	
11:45	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	首・肩こりケア 11:45-11:55	かんたんストレッチ 11:45-11:55	股関節可動域改善 11:45-11:55	
12:45	下半身ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	かんたんストレッチ 12:45-12:55	下半身ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	かんたんストレッチ 12:45-12:55	
13:45	ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55	股関節可動域改善 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55	
14:45	腰痛ケア 14:45-14:55	ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55	股関節可動域改善 14:45-14:55	かんたんストレッチ 14:45-14:55	股関節可動域改善 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	
15:45	<p>～今月のプログラム～</p> <p><b>ストレッチボール</b> 背骨や骨盤周りをリリースさせ、姿勢改善を目指すプログラム</p> <p><b>MTG×MEGALOSシリーズ</b> 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><b>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</b> 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><b>GRID</b> 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><b>ウェープリング</b> 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><b>かんたんストレッチ</b> ウォーミングアップやクールダウンにおススメな</p>				ほうれい線・頬のたるみケア 15:45-15:55	下半身ケア 15:45-15:55	股関節可動域改善 15:45-15:55
16:45					かんたんストレッチ 16:45-16:55	首・肩こりケア 16:45-16:55	
17:45	ほうれい線・頬のたるみケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55					
18:45	股関節可動域改善 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18:55	かんたんストレッチ 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18:55			
19:45	下半身ケア 19:45-19:55	かんたんストレッチ 19:45-19:55	股関節可動域改善 19:45-19:55	ほうれい線・頬のたるみケア 19:45-19:55			
20:45	首・肩こりケア 20:45-20:55	股関節可動域改善 20:45-20:55	下半身ケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55			
21:45			首・肩こりケア 21:45-21:55	股関節可動域改善 21:45-21:55			

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。

## <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  
 マシンガン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。



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。

