

# Quick Program 5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	かんたんストレッチ 11:45-11:55	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 下半身ケア 11:45-11:55	 猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55	
12:45	かんたんストレッチ 12:45-12:55	 首・肩こりケア 12:45-12:55	 下半身ケア 12:45-12:55	 猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 首・肩こりケア 12:45-12:55	
13:45	 首・肩こりケア 13:45-13:55	 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	 首・肩こりケア 13:45-13:55	 ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55	
14:45	 下半身ケア 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	 ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55	 猫背・巻き肩ケア 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ラックスさせ、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>かんたんストレッチ</b> 運動前後にオススメなストレッチプログラム</p> <p><b>ウェーブリング</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>				 ほうれい線・頬のたるみケア 15:45-15:55	 猫背・巻き肩ケア 15:45-15:55	 下半身ケア 15:45-15:55
16:45					 下半身ケア 16:45-16:55	 腰痛ケア 16:45-16:55	
17:45					 腰痛ケア 17:45-17:55	 ほうれい線・頬のたるみケア 17:45-17:55	
18:45					 猫背・巻き肩ケア 18:45-18:55	 肩・首こりケア 18:45-18:55	 腰痛ケア 18:45-18:55
19:45	 首・肩こりケア 19:45-19:55	 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	<p><b>運営状況により</b> 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。</p>		
20:45	 腰痛ケア 20:45-20:55	 猫背・巻き肩ケア 20:45-20:55	 首・肩こりケア 20:45-20:55	 腰痛ケア 20:45-20:55			
21:45			 腰痛ケア 21:45-21:55	 下半身ケア 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：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。先着順となりますご了承ください。

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。

