

Quick Program 6月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	
11:45	 腰痛ケア 11:45-11:55	 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	 腰痛ケア 11:45-11:55	 股関節可動域改善 11:45-11:55	
	 猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55	 かんたんストレッチ 12:45-12:55	 首・肩こりケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 股関節可動域改善 12:45-12:55	 下半身ケア 12:45-12:55	
12:45	 かんたんストレッチ 13:45-13:55	 首・肩こりケア 13:45-13:55	 腰痛ケア 13:45-13:55	 股関節可動域改善 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	
	 首・肩こりケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 股関節可動域改善 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	
14:45	<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>かんたんストレッチ 運動前後にオススメなストレッチプログラム</p> <p>ウェーブリング 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>				 かんたんストレッチ 15:45-15:55	 ほうれい線・頬のたるみケア 15:45-15:55	 股関節可動域改善 15:45-15:55
					 股関節可動域改善 16:45-16:55	 下半身ケア 16:45-16:55	
16:45	 下半身ケア 17:45-17:55	 首・肩こりケア 17:45-17:55					
	 かんたんストレッチ 18:45-18:55	 股関節可動域改善 18:45-18:55	 首・肩こりケア 18:45-18:55	 腰痛ケア 18:45-18:55			
18:45	 股関節可動域改善 19:45-19:55	 首・肩こりケア 19:45-19:55	 腰痛ケア 19:45-19:55	 下半身ケア 19:45-19:55			
	 首・肩こりケア 20:45-20:55	 腰痛ケア 20:45-20:55	 下半身ケア 20:45-20:55	 かんたんストレッチ 20:45-20:55			
20:45					<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>		
							 かんたんストレッチ 21:45-21:55
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：股関節可動域改善クラスに関して

■ 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。

