

Quick Program 7月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45	ダイナミックストレッチ 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	下半身ケア 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
12:45	腰痛ケア 12:45-11:55	下半身ケア 12:45-12:55	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	かんたんストレッチ 12:45-12:55
13:45	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 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	かんたんストレッチ 13:45-13:55	下半身ケア 13:45-13:55
14:45	かんたんストレッチ 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	かんたんストレッチ 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	<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>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ エステサロン監修のハンドケアで、部位別のトラブルヘアアプローチしていくプログラム</p> <p>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!</p> <p>ダイナミックストレッチ 体を動かしながら筋肉や関節をほぐしていくストレッチ 運動前にオススメなストレッチプログラム</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>ウェープリング 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>			下半身ケア 15:45-15:55	首・肩こりケア 15:45-15:55	ほうれい線・頬のたるみケア 15:45-15:55
16:45				ほうれい線・頬のたるみケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55	
17:45				腰痛ケア 17:45-17:55	下半身ケア 17:45-17:55	
18:45				腰痛ケア 18:45-18:55	ダイナミックストレッチ 18:45-18:55	下半身ケア 18:45-18:55
19:45	ダイナミックストレッチ 19:45-19:55	下半身ケア 19:45-19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	<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。 場合がございます。 予めご了承ください。</p>	
20:45	股関節可動域改善 20:45-20:55	首・肩こりケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	かんたんストレッチ 20:45-20:55		
21:45			かんたんストレッチ 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

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を
 20種類以上スタンバイ。

