


Quick Program 4月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	曜日/時間
10:45	肩・首コリケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	肩・首コリケア 10:45-10:55	肩・首コリケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	10:45
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	下半身ストレッチ 11:45-11:55	上半身ストレッチ 11:45-11:55	下半身ストレッチ 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	下半身ストレッチ 11:45-11:55	11:45
12:45	肩・首コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	12:45
13:45	下半身ストレッチ 13:45-13:55	上半身ストレッチ 13:45-13:55		上半身ストレッチ 13:45-13:55	上半身ストレッチ 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	13:45
14:45	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55		肩・首コリケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	14:45
15:45	 <p>10min UPDATE</p> <p>10分間で 自分アップデート</p> <p>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。</p>				下半身ストレッチ 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	15:45
16:45					肩・首コリケア 16:45-16:55	上半身ストレッチ 16:45-16:55	16:45
17:45					腰痛ケア 17:45-17:55	肩・首コリケア 17:45-17:55	17:45
18:45	下半身ストレッチ 18:45-18:55	上半身ストレッチ 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55			18:45
19:45	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	かんたんストレッチ 19:45-19:55	上半身ストレッチ 19:45-19:55			19:45
20:45	肩・首コリケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	肩・首コリケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55			20:45
21:45	上半身ストレッチ 21:45-21:55	下半身ストレッチ 21:45-21:55	上半身ストレッチ 21:45-21:55	下半身ストレッチ 21:45-21:55			21:45

<QuickProgram詳細>

実施場所：マシンジム内フリースペース

参加受付：二次元コードを読み取りください

定員：各ツールの数

備考：参加希望の方は直接マシンジム内フリースペースまでお越しください。

アプリにて出席の登録を行いますのでスマートフォンをお持ちください。

祝日は全て休講となります。

《クイックプログラム二次元コード》

参加前に読み取りください。



股関節の可動域改善
11:45-11:55



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



GRIP

筒状のGRIPを使用し筋膜リリースを行うプログラム

股関節 可動域改善

19:45-19:55 担当 :

タイガーテール

血流の増大・関節可動域の拡大

老廃物の除去・筋肉痛の軽減など期待大

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

栄養【ダイエット編】

ダイエットにおける食事のポイントを学ぶプログラム



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プローチしていくプログラム



股関節の可動域改善



MTG×MEGALOSシリーズ

MTGの人気商品「Powergun」を使用し、筋肉をほぐしていくプログラム

Refa

美容に効果的

痩身、セルライト、冷え・浮腫解消、、フェイス
ラインを整え美颜に！