

Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45		 肩・首コリケア 11:45-11:55		 股関節の可動域改善 11:45-11:55		
12:45	 肩・首コリケア 12:45-12:55	 二十顎・首のしわケア 12:45-12:55	 股関節の可動域改善 12:45-12:55	 【栄養】ダイエット編 14:45-14:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 二十顎・首のしわケア 12:45-12:55
13:45	 二十顎・首のしわケア 13:45-13:55	 股関節の可動域改善 13:45-13:55	 【栄養】ダイエット編 13:45-13:55	 腰痛ケア 13:45-13:55	 肩・首コリケア 13:45-13:55	 股関節の可動域改善 13:45-13:55
14:45	 股関節の可動域改善 14:45-14:55	 【栄養】ダイエット編 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 肩・首コリケア 14:45-14:55	 二十顎・首のしわケア 14:45-14:55	 【栄養】ダイエット編 14:45-14:55
15:45	<div style="text-align: center;"> <p>～今月のプログラム～</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>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</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>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>  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 </div>				 股関節の可動域改善 15:45-15:55	 腰痛ケア 15:45-15:55
16:45					 肩・首コリケア 16:45-16:55	 肩・首コリケア 16:45-16:55
17:45					 腰痛ケア 17:45-17:55	
18:45					 腰痛ケア 18:45-18:55	 肩・首コリケア 18:45-18:55
19:45	 腰痛ケア 19:45-19:55	 肩・首コリケア 19:45-19:55	 二十顎・首のしわケア 19:45-19:55	 股関節の可動域改善 19:45-19:55		

<QuickProgram詳細>

実施場所：フリースペース（ブルーカーベット）

参加受付：なし

定員：4名

備考：

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。

