

Quick Program 3月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:00	ラジオ体操 10:00-10:10 	【栄養】ダイエット編 10:45-10:55 	肩・首コリケア 10:45-10:55 	ラジオ体操 10:00-10:10 		
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55 	肩・首コリケア 11:45-11:55 	二十顎・首のしわケア 11:45-11:55 	股関節の可動域改善 11:45-11:55 	【栄養】ダイエット編 11:45-11:55 	肩・首コリケア 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 12:45-12:55 	腰痛ケア 12:45-12:55 	股関節の可動域改善 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> <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>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> <p>SWEET-PEA x 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ブローチしていくプログラム</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> <p>MTG x 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</p> </div>				股関節の可動域改善 15:45-15:55 	腰痛ケア 15:45-15:55
16:45					【栄養】ダイエット編 16:45-16:55 	肩・首コリケア 16:45-16:55
17:45					腰痛ケア 17:45-17:55 	二十顎・首のしわケア 17:45-17:55
18:45					【栄養】ダイエット編 18:45-18:55 	腰痛ケア 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 		
20:45	股関節の可動域改善 20:45-20:55 	二十顎・首のしわケア 20:45-20:55 	肩・首コリケア 20:45-20:55 	股関節の可動域改善 20:45-20:55 		

<QuickProgram詳細>

実施場所：フリースペース ブルーのカーペット
 参加受付：レッスン開始5分前集合。
 定員：4名
 備考：マッサージガンはキャストがご用意いたします。
 アプリにて出席の登録を行います。
 携帯電話をお持ちください。



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。

