

# Quick Program 5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 	ほうれい線・頬のたるみケア 10:45-10:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 10:45-10:55 	ラジオ体操 10:00-10:10 		
11:45	ほうれい線・頬のたるみケア 11:45-11:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 11:45-11:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 11:45-11:55 	股関節の可動域改善 11:45-11:55 	股関節の可動域改善 11:45-11:55 	肩・首コリケア 11:45-11:55 
12:45	ほうれい線・頬のたるみケア 12:45-12:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 12:45-12:55 	股関節の可動域改善 12:45-12:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 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	ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55 	股関節の可動域改善 13:45-13:55 	股関節の可動域改善 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	<p>～今月のプログラム～</p> <p><b>MTG × MEGALOS シリーズ</b> 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。 筋肉をほくして関節の動きをスムーズにしていきます。 首・肩・腰等がつかい方、ぜひお試しください。</p> <p><b>ストレッチポール</b> 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢回線を目指すプログラム</p> <p><b>SWEET-PIA × MEGALOS シリーズ</b> 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>				ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 14:45-14:55 
15:45					股関節の可動域改善 15:45-15:55 	腰痛ケア 15:45-15:55 
16:45					ほうれい線・頬のたるみケア 16:45-16:55 	肩・首コリケア 16:45-16:55 
17:45					腰痛ケア 17:45-17:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 17:45-17:55 
18:45	ほうれい線・頬のたるみケア 18:45-18:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 18:45-18:55 	肩・首コリケア 18:45-18:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 18:45-18:55 		
19:45	ほうれい線・頬のたるみケア 19:45-19:55 	肩・首コリケア 19:45-19:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 19:45-19:55 	股関節の可動域改善 19:45-19:55 		
20:45	ほうれい線・頬のたるみケア 20:45-20:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 20:45-20:55 	ほうれい線・頬のたるみケア 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。

