

# Quick Program 6月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日・祝)
10:00	ラジオ体操 10:00-10:10 			ラジオ体操 10:00-10:10 	ラジオ体操 10:00-10:10 	
11:30	腰痛ケア 11:30-11:40 	額のしわ&目元ばっちりケア 11:30-11:40		姿勢改善 11:30-11:40 	額のしわ&目元ばっちりケア 11:30-11:40 	額のしわ&目元ばっちりケア 11:30-11:40 
12:45	首・肩こりケア 12:45-12:55 	腰痛ケア 12:45-12:55 		首・肩こりケア 12:45-12:55 	首・肩こりケア 12:45-12:55 	腰痛ケア 12:45-12:55 
13:30	額のしわ&目元ばっちりケア 13:30-13:40 	首・肩こりケア 13:30-13:40 		額のしわ&目元ばっちりケア 13:30-13:40 		
14:30	<p align="center">～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、筋肉をほぐしていくプログラム。 筋肉をほぐして関節の動きをスムーズにしていきます。</p> <p><b>ストレッチボール</b> 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><b>SWEET-PIA×MEGALOSシリーズ</b> エステサロン監修のハンドケアで、部位別のトラブルへアプローチして</p> <p><b>ウェーブリング</b> 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><b>GRID</b> プログラム全身の筋肉をほぐして、関節の可動域を広げてコリの解消や血流をUP!</p>				額のしわ&目元ばっちりケア 14:30-14:40 	額のしわ&目元ばっちりケア 14:30-14:40 
15:45					首・肩こりケア 15:45-15:55 	姿勢改善 15:45-15:55 
16:45						
17:45						
18:45						
20:00	額のしわ&目元ばっちりケア 20:00-20:10 	額のしわ&目元ばっちりケア 20:00-20:10 	額のしわ&目元ばっちりケア 20:00-20:10 	額のしわ&目元ばっちりケア 20:00-20:10 		
21:00	姿勢改善 21:00-21:10 	首・肩こりケア 21:00-21:10 	腰痛ケア 21:00-21:10 	首・肩こりケア 21:00-21:10 		

<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。

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。

