

Quick Program 10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	首・肩こりケア 11:30-11:40	ほうれい線・頬のたるみケア 11:30-11:40		首・肩こりケア 11:30-11:40	ほうれい線・頬のたるみケア 11:30-11:40	ほうれい線・頬のたるみケア 11:30-11:40
12:45	股関節の可動域改善ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55		首・肩こりケア 12:45-12:55	股関節の可動域改善ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:30	ほうれい線・頬のたるみケア 13:30-13:40	首・肩こりケア 13:30-13:40		ほうれい線・頬のたるみケア 13:30-13:40		
14:30	～今月のプログラム～ 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。 筋肉をほぐして関節の動きをスムーズにしていきます。 首・肩・腰等がつかう方、ぜひお試しください。 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 SWEET-PIA × 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 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 GRID 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!				ほうれい線・頬のたるみケア 14:30-14:40	ほうれい線・頬のたるみケア 14:30-14:40
15:45					股関節の可動域改善ケア 15:45-15:55	首・肩こりケア 15:45-15:55
16:45						
17:45						
18:45						
20:00	ほうれい線・頬のたるみケア 20:00-20:10	ほうれい線・頬のたるみケア 20:00-20:10	ほうれい線・頬のたるみケア 20:00-20:10	ほうれい線・頬のたるみケア 20:00-20:10		
21:00	首・肩こりケア 21:00-21:10	股関節の可動域改善ケア 21:00-21:10	腰痛ケア 21:00-21:10	股関節の可動域改善ケア 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。

