

Quick Program 12月 スケジュール

	(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ます。 首・肩・腰等がっつい方、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を
20種類以上スタンバイ。

