




Quick Program 1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 | <p>～今月のプログラム</p> <p>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・腰等がっつい方、ぜひお試しください。</p> <p>ストレッチポール 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>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</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>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!</p> | | | | 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。

