

# Quick Program 2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><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。 首・肩・腰等がつらい方、ぜひお試しください。</p>					ほうれい線・頬のたるみケア 14:30-14:40
15:45	<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、姿勢改善を目指すプログラム</p>					股関節の可動域改善ケア 15:45-15:55
16:45	<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いくプログラム</p>					首・肩こりケア 15:45-15:55
17:45	<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>					
18:45	<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>					
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



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。

