

Quick Program 3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						
12:45	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 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						
14:30		<h3>～今月のプログラム</h3> <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・腰等がつらい方、ぜひお試しください。</p>				
15:45						
16:45		<p>SWEET-PIA × MEGALOSシリーズ エステサロン監修のハンドケアで、部位別のトラブルへアプローチしていくプログラム</p>				
17:45		<h3>ウェーブリング</h3> <p>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>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>				
20:00						
21:00	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	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
						

<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



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はなく、「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。



04
食事・栄養