

# Quick Programスケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	曜日/時間						
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		10:00						
10:30						腰痛ケア 10:45-10:55	10:30						
11:00							11:00						
11:30	首・肩こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55		首・肩こりケア 11:45-11:55			11:30						
12:00							12:00						
12:30			姿勢改善 12:45-12:55		猫背・巻き肩ケア 12:55-13:05	Refa 脚むくみケア 12:55-13:05	12:30						
13:00							13:00						
13:30	姿勢改善 13:45-13:55	Refa 鎖骨・顔ケア 13:45-13:55		ほうれい線・頬のたるみケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:30-13:40		13:30						
14:00							14:00						
14:30	<div style="border: 2px solid #4a90e2; padding: 10px; text-align: center;"> <p>～今月のプログラム～</p> <p> <b>ストレッチボール</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> <p> <b>SWEET-PEA×MEGALOSシリーズ</b> エステサロン監修のハンドケアで、部位別のトラブルヘアプローチしていくプログラム</p> <p> <b>Refa リファカラットレイ</b> リファカラットレイ特有の“ニーディング”で深くつまみ流す動きを行うプログラム</p> <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> <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</p> </div>							14:30					
15:00												首・肩こりケア 14:45-14:55	15:00
15:30													15:30
16:00											腰痛ケア 15:55-16:05		16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30							17:30						
18:00							18:00						
18:30							18:30						
19:00	Refa 脚むくみケア 19:00-19:10			腰痛ケア 19:10-19:20			19:00						
19:30							19:30						
20:00			Refa 鎖骨・顔ケア 19:45-19:55				20:00						
20:30		首・肩こりケア 20:30-20:40					20:30						
21:00	腰痛ケア 21:00-21:10			猫背・巻き肩ケア 21:00-21:10			21:00						

## <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分前にフリースペースへお集まりください

### 【定員】

10名

### 【備考】

マッサージガン・グリッドを使用するプログラムは定員4名

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。

