







# 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		ほろい線・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: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">~今月のプログラム~</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 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> </div> <div style="width: 45%;">  <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アプローチしていくプログラム</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <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> </div> <div style="width: 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> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <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> <div style="width: 45%;">  <p><b>腰痛ケア</b> 15:55-16:05</p> </div> </div> </div>						14:30						
15:00												首・肩こりケア 14:45-14:55	15:00
15:30													15:30
16:00													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。

