

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	～今月のプログラム～  ストレッチボール 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  SWEET-PEA×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プローチしていくプログラム  Refa リファカラットレイ 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  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  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					首・肩こりケア 14:45-14:55	14:30
15:00							15:00
15:30						腰痛ケア 15:55-16:05	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			Refa 鎖骨・顔ケア 19:45-19:55				19:30
20:00							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。

