






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	<p>～今月のプログラム～</p> <p> 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</p> <p> 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</p> <p> 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</p> <p> 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</p> <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</p>						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													19:00
19:30							19:30						
20:00	Refa 脚むくみケア 20:00-20:10	首・肩こりケア 20:00-20:10	Refa 鎖骨・顔ケア 20:00-20:10	腰痛ケア 20:00-20:10			20:00						
20:30							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。

