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		12:30
13:00							13:00
13:30	姿勢改善 13:45-13:55	股関節可動域改善 13:45-13:55		額のしわ・目元ぱっちりケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:30-13:40		13:30
14:00							14:00
14:30					腰痛ケア 14:45-14:55	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							19:00
19:30							19:30
20:00	股関節可動域改善 20:00-20:10	首・肩こりケア 20:00-20:10	姿勢改善 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

～今月のプログラム～

ストレッチポール
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、部位別のトラブルへ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

【W
12:35
【登
1
2

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。

