

Quick Program 2月スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	
11:40	腰痛ケア 11:40-11:50		腰痛ケア 11:40-11:50	肩・首コリケア 11:40-11:50	【栄養】ダイエット編 11:40-11:50		
12:40		肩・首コリケア 12:40-12:50		【栄養】ダイエット編 12:40-12:50	腰痛ケア 12:40-12:50		
13:40	肩・首コリケア 13:40-13:50	腰痛ケア 13:40-13:50	【栄養】ダイエット編 13:40-13:50	腰痛ケア 13:40-13:50	肩・首コリケア 13:40-13:50		
14:40						【栄養】ダイエット編 14:40-14:50	
15:40	【栄養】ダイエット編 15:40-15:50	【栄養】ダイエット編 15:40-15:50	【栄養】ダイエット編 15:40-15:50	【栄養】ダイエット編 15:40-15:50		腰痛ケア 15:40-15:50	
16:40	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <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>栄養【ダイエット編】 ダイエットにおける食事のポイントを学ぶプログラム</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</p> </div>						
17:40							
18:40	【栄養】ダイエット編 18:40-18:50	腰痛ケア 18:40-18:50	肩・首コリケア 18:40-18:50	腰痛ケア 18:40-18:50			
19:40	腰痛ケア 19:40-19:50	肩・首コリケア 19:40-19:50	腰痛ケア 19:40-19:50	肩・首コリケア 19:40-19:50			

<QuickProgram詳細>

実施場所：マシジム内 フリースペース
 参加受付：レッスン開始5分前より
 備考：・祝日は休講となります。
 ・開始5分前から終了5分後は
 フリースペース（黒枠部分）エリアは
 レッスンにて使用させていただきます。
※状況により実施できない可能性がございます。
ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

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。

