

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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: left;"> <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> </div> <div style="text-align: right;"> <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> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: left;"> <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> </div> </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。

