

# Quick Program 3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	肩・首コリケア 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	二十顎・首のしわケア 11:40-11:50
	二十顎・首のしわケア 12:40-12:50	二十顎・首のしわケア 12:40-12:50	二十顎・首のしわケア 12:40-12:50	【栄養】ダイエット編 12:40-12:50	腰痛ケア 12:40-12:50	腰痛ケア 12:40-12:50
12:40	二十顎・首のしわケア 12:40-12:50	二十顎・首のしわケア 12:40-12:50	二十顎・首のしわケア 12:40-12:50	【栄養】ダイエット編 12:40-12:50	腰痛ケア 12:40-12:50	腰痛ケア 12:40-12:50
	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	肩・首コリケア 13:40-13:50
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	肩・首コリケア 13:40-13:50
	腰痛ケア 14:40-14:50	肩・首コリケア 14:40-14:50	腰痛ケア 14:40-14:50	肩・首コリケア 14:40-14:50	二十顎・首のしわケア 14:40-14:50	【栄養】ダイエット編 14:40-14:50
14:40	腰痛ケア 14:40-14:50	肩・首コリケア 14:40-14:50	腰痛ケア 14:40-14:50	肩・首コリケア 14:40-14:50	二十顎・首のしわケア 14:40-14:50	【栄養】ダイエット編 14:40-14:50
	【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	【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
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	【栄養】ダイエット編 15:40-15:50	腰痛ケア 15:40-15:50
	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">~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アプローチしていくプログラム</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ストレッチを行うプログラム</p> </div>				二十顎・首のしわケア 16:40-16:50	腰痛ケア 15:40-15:50
二十顎・首のしわケア 16:40-16:50					腰痛ケア 15:40-15:50	腰痛ケア 17:40-17:50
16:40	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">~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アプローチしていくプログラム</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ストレッチを行うプログラム</p> </div>				二十顎・首のしわケア 16:40-16:50	腰痛ケア 15:40-15:50
					二十顎・首のしわケア 16:40-16:50	腰痛ケア 15:40-15:50
17:40	【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		
	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		
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		
	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		
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：マシンジム内 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。

