

Quick Program スケジュール 1月～

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45	 腰痛ケア 11:45-11:55	 肩・首こりケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55	 肩・首こりケア 11:45-11:55	 肩・首こりケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55
	 肩・首こりケア 12:45-12:55	 股関節の可動域改善 12:45-12:55	 肩・首こりケア 12:45-12:55	 下半身ケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55
13:45	 肩・首こりケア 13:45-13 : 55	 腰痛ケア 13:45-13 : 55	 全身の柔軟性向上 13:45-13 : 55	 腰痛ケア 13:45-13 : 55	 全身の柔軟性向上 13:45-13 : 55	 肩・首こりケア 13:45-13 : 55
	 腰痛ケア 14:45-14:55	 肩・首こりケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 肩・首こりケア 14:45-14:55	 下半身ケア 14:45-14:55	 肩・首こりケア 14:45-14:55
15:45	 全身の柔軟性向上 15:45-15:55	 肩・首こりケア 15:45-15:55	 下半身ケア 15:45-15:55	 全身の柔軟性向上 15:45-15:55	 下半身ケア 15:45-15:55	 腰痛ケア 15:45-15:55
	～今月のプログラム～ ウェープリング 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 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 GRID GRID™を使用し、筋膜リリースを行うクラス 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					
18:45	 全身の柔軟性向上 18:45-18:55	 腰痛ケア 18:45-18:55	 肩・首こりケア 18:45-18:55	 腰痛ケア 18:45-18:55		
	 腰痛ケア 19:45-19:55	 肩・首こりケア 19:45-19:55	 腰痛ケア 19:45-19:55	 肩・首こりケア 19:45-19:55		

<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あります。

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。

