

Quick Program スケジュール 4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 |
| 12:45 | 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 |
| 13:45 | 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 |
| | <div style="border: 2px solid #00aaff; padding: 10px;"> <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>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> <p>GRID GRID™を使用し、筋膜リリースを行うクラス</p> <p>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</p> </div> | | | | | |
| 14:45 | 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 | <p>10min UPDATE</p> <p>10分間で自分アップデート</p> <p><small>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。</small></p> | |
| | 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 | | |
| 15:45 | | | | | | |
| | | | | | | |

<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（先着順5名）

備考：祝日は休講となります。

※状況により実施できない可能性があります。

