

2月 Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:00						
10:30						
11:00					腰痛ケア 10:45-10:55	
11:30	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	腰痛ケア 11:45-11:55	小野	
12:00	 小野	 佐野	 渋谷	 渋谷		
12:30	腰痛ケア 12:50-13:00	肩・首こりケア 12:50-13:00	腰痛ケア 12:50-13:00	肩・首こりケア 12:50-13:00	腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首こりケア 12:45-12:55
13:00	 小野	 佐野	 佐野	 水谷	 渋谷	 小柳
13:30	肩・首こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55
14:00	啓悟	小柳	佐野	渋谷	 渋谷	小柳
14:30					腰痛ケア 14:45-14:55	
15:00	 コンディショニングボール 運動前後に筋肉をほぐし、身体の調子を整えるプログラム  フレックスクッション 目的の筋肉をフレックスクッションでより柔らかくするプログラム  タイガーテール 簡潔に全身の筋肉をほぐすことができるプログラム 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				 小柳	
15:30					肩・首こりケア 15:50-16:00	腰痛ケア 15:50-16:00
16:00					小柳	小柳
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	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	腰痛ケア 19:45-19:55		
20:00	 小柳	 翔真	 翔真	 小柳		
20:30	腰痛ケア 20:50-21:00	肩・首こりケア 20:50-21:00	腰痛ケア 20:50-21:00	肩・首こりケア 20:50-21:00		
21:00	水谷	翔真	翔真	小柳		
21:30						
22:00						

<QuickProgram詳細>

実施場所：マシジムカウンター前
 参加受付：マシジムカウンター
 定員：4名
 アプリにて出席の登録を行います。
 携帯電話をお持ちください。



参加者二次元コード



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。

