

3月 Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:00						
10:30					腰痛ケア 10:45-10:55	肩・首こりケア 10:45-10:55
11:00						
11:30	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		腰痛ケア 11:45-11:55
12:00						
12:30	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 12:50-13:00	肩・首こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:00						
13:30	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	肩・首こりケア 13:45-13:55
14:00						
14:30	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	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	
15:00						
15:30	腰痛ケア 15:45-15:55	肩・首こりケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	肩・首こりケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:50-16:00	肩・首こりケア 15:50-16:00
16:00						
16:30					首・肩こりケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55
17:00						
17:30					腰痛ケア 17:45-17:55	首・肩こりケア 17:45-17:55
18:00						
18:30	肩・首こりケア 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		
19:00						
19:30	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		
20:00						
20:30	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	腰痛ケア 20:50-21:00		
21:00						
21:30	腰痛ケア 21:45-21:55	肩・首こりケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	肩・首こりケア 21:45-21:55		
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

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を
20種類以上スタンバイ。

