Quick Program 12月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45 ~10:55					【栄養】ダイエット編 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55
11:45 ~11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	かんたんヨーガ 座位・立位のポーズ 11:45-11:55		腰痛ケア 11:45-11:55
12:50 ~13:00	腰痛ケア 12:50-13:00	首・肩こりケア 12:50-13:00	腰痛ケア 12:50-13:00	首・肩こりケア 12:50-13:00	腰痛ケア 12:50-13:00	首・肩こりケア 12:45-12:55
13:45 ~13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55
14:45 ~14:55	かんたんヨーガ 座位のポーズ 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-15:55
15:45 ~15:55	首・肩こりケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	かんたんヨーガ 座位・立位のポーズ 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	首・肩こりケア 15:50-16:00	腰痛ケア 15:50-16:00
16:45 ~16:55					腰痛ケア 16:45-16:55	首・肩こりケア 16:45-16:55
17:45 ~17:55					首・肩こりケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55
18:45 ~18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18:55		
19:45 ~19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55	【栄養】ダイエット編 19:45-19:55		
20:50 ~21:00	腰痛ケア 20:50-21:00	【栄養】ボディメイク編 20:50-21:00	腰痛ケア 20:50-21:00	首・肩こりケア 20:50-21:00		
21:45 ~21:55	首・肩こりケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	【栄養】ボディメイク編 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55		

<QuickProgram詳細>
実施場所 ：マシンジムカウンター前
参加受付 ：マシンジムカウンター
定 員 ： 4名





※状況により実施できない場合がございます。予めご了承ください。