

# Quick Program 3月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
休講日						
10:45					腰痛ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55
休講日						
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	二十顎・首のしわケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	【栄養】ダイエット編 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55
休講日						
12:45	肩・首コリケア 12:45-12:55	二十顎・首のしわケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	【栄養】ダイエット編 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	二十顎・首のしわケア 12:45-12:55
休講日						
13:45	二十顎・首のしわケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	【栄養】ダイエット編 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55
休講日						
14:45	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	二十顎・首のしわケア 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55
休講日						
15:45		肩・首コリケア 15:45-15:55		腰痛ケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
休講日	~今月の一押しプログラム~  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  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					
16:45					【栄養】ダイエット編 16:45-16:55	肩・首コリケア 16:45-16:55
17:45					腰痛ケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55
休講日						
18:45	腰痛ケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	二十顎・首のしわケア 18:45-18:55		
休講日						
19:45	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55		
休講日						
20:45	肩・首コリケア 20:45-20:55	肩・首コリケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55		
休講日						
21:45	腰痛ケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	二十顎・首のしわケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55		

## <QuickProgram詳細>

実施場所：マシンジム内フリースペース  
 (TVを前方とし、後方横1列はご自由にご利用いただけます。)  
 参加受付：レッスン開始5分前  
 定員：5名  
 備考：開始5分前から終了5分後はフリースペース  
 レッスンにて使用させていただきます。

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。

