

# Quick Program 4月 スケジュール

| 曜日/時間 | (月)                                                                                                                            | (火)                       | (水)                       | (木)                       | (土)                       | (日)                       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 休講日   |                                                                                                                                |                           |                           |                           | 12/26日                    | 20日                       |
| 10:45 |                                                                                                                                |                           |                           |                           | 腰痛ケア<br>10:45-10:55       | 腰痛ケア<br>10:45-10:55       |
| 休講日   |                                                                                                                                |                           |                           |                           |                           |                           |
| 11:45 | 腰痛ケア<br>11:45-11:55                                                                                                            | 肩・首コリケア<br>11:45-11:55    | 二十顎・首のしわケア<br>11:45-11:55 | 腰痛ケア<br>11:45-11:55       | 【栄養】ダイエット編<br>11:45-11:55 | 肩・首コリケア<br>11:45-11:55    |
| 休講日   |                                                                                                                                | 22日                       | 2/9/16日                   |                           |                           |                           |
| 12:45 | 肩・首コリケア<br>12:45-12:55                                                                                                         | 二十顎・首のしわケア<br>12:45-12:55 | 腰痛ケア<br>12:45-12:55       | 【栄養】ダイエット編<br>12:45-12:55 | 腰痛ケア<br>12:45-12:55       | 二十顎・首のしわケア<br>12:45-12:55 |
| 休講日   |                                                                                                                                | 29日                       | 16日                       |                           |                           |                           |
| 13:45 | 二十顎・首のしわケア<br>13:45-13:55                                                                                                      | 腰痛ケア<br>13:45-13:55       | 【栄養】ダイエット編<br>13:45-13:55 | 腰痛ケア<br>13:45-13:55       | 肩・首コリケア<br>13:45-13:55    | 肩・首コリケア<br>13:45-13:55    |
| 休講日   | 7/21日                                                                                                                          |                           | 9日                        | 3日                        | 5日                        | 13/20日                    |
| 14:45 | 【栄養】ダイエット編<br>14:45-14:55                                                                                                      | 【栄養】ダイエット編<br>14:45-14:55 | 腰痛ケア<br>14:45-14:55       | 肩・首コリケア<br>14:45-14:55    | 二十顎・首のしわケア<br>14:45-14:55 | 【栄養】ダイエット編<br>14:45-14:55 |
| 休講日   |                                                                                                                                | 1日                        |                           | 3日                        |                           |                           |
| 15:45 |                                                                                                                                | 肩・首コリケア<br>15:45-15:55    |                           | 腰痛ケア<br>15:45-15:55       | 腰痛ケア<br>15:45-15:55       | 腰痛ケア<br>15:45-15:55       |
| 休講日   | <p>～今月の一押しプログラム～</p> <p>ストレッチボール<br/>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<br/>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> |                           |                           |                           | 【栄養】ダイエット編<br>16:45-16:55 | 肩・首コリケア<br>16:45-16:55    |
| 16:45 |                                                                                                                                |                           |                           |                           |                           |                           |
| 休講日   |                                                                                                                                |                           | 2日                        |                           |                           |                           |
| 18:45 | 腰痛ケア<br>18:45-18:55                                                                                                            | 腰痛ケア<br>18:45-18:55       | 肩・首コリケア<br>18:45-18:55    | 二十顎・首のしわケア<br>18:45-18:55 |                           |                           |
| 休講日   |                                                                                                                                |                           | 30日                       | 24日                       |                           |                           |
| 19:45 | 腰痛ケア<br>19:45-19:55                                                                                                            | 肩・首コリケア<br>19:45-19:55    | 腰痛ケア<br>19:45-19:55       | 肩・首コリケア<br>19:45-19:55    |                           |                           |
| 休講日   |                                                                                                                                | 15日                       | 2/9/16/23日                |                           |                           |                           |
| 20:45 | 肩・首コリケア<br>20:45-20:55                                                                                                         | 肩・首コリケア<br>20:45-20:55    | 腰痛ケア<br>20:45-20:55       | 腰痛ケア<br>20:45-20:55       |                           |                           |
| 休講日   |                                                                                                                                | 15日                       | 16/23日                    |                           |                           |                           |
| 21:45 | 腰痛ケア<br>21:45-21:55                                                                                                            | 腰痛ケア<br>21:45-21:55       | 二十顎・首のしわケア<br>21:45-21:55 | 腰痛ケア<br>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。

