

# Quick Program 7月 スケジュール

| 曜日/時間 | (月)                                                                                                                                                                                                                | (火)                    | (水)                       | (木)                       | (土)                       | (日)                       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 10:45 | 腰痛ケア<br>10:45-10:55                                                                                                                                                                                                | 腰痛ケア<br>10:45-10:55    | しなやかムーブ<br>10:45-10:55    | しなやかムーブ<br>10:45-10:55    | 腰痛ケア<br>10:45-10:55       | 腰痛ケア<br>10:45-10:55       |
| 11:45 | 腰痛ケア<br>11:45-11:55                                                                                                                                                                                                | 腰痛ケア<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       | 腰痛ケア<br>11:45-11:55       | 首・肩コリケア<br>11:45-11:55    |
| 12:45 | 首・肩コリケア<br>12:45-12:55                                                                                                                                                                                             | 腰痛ケア<br>12:45-12:55    | 腰痛ケア<br>12:45-12:55       | 首・肩コリケア<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 |
| 13:45 | 腰痛ケア<br>13:45-13:55                                                                                                                                                                                                | 腰痛ケア<br>13:45-13:55    | 首・肩コリケア<br>13:45-13:55    | 腰痛ケア<br>13:45-13:55       | 首・肩コリケア<br>13:45-13:55    | 首・肩コリケア<br>13:45-13:55    |
| 14:45 | 腰痛ケア<br>14:45-14:55                                                                                                                                                                                                | 腰痛ケア<br>14:45-14:55    | 腰痛ケア<br>14:45-14:55       | 首・肩コリケア<br>14:45-14:55    | 二十顎・首のしわケア<br>14:45-14:55 | 腰痛ケア<br>14:45-14:55       |
| 15:45 |                                                                                                                                                                                                                    |                        |                           |                           | 腰痛ケア<br>15:45-15:55       | 腰痛ケア<br>15:45-15:55       |
| 16:45 | <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> |                        |                           |                           | 腰痛ケア<br>16:45-16:55       | 首・肩コリケア<br>16:45-16:55    |
| 17:45 |                                                                                                                                                                                                                    |                        |                           |                           | 腰痛ケア<br>17:45-17:55       | 腰痛ケア<br>17:45-17:55       |
| 18:45 | 首・肩コリケア<br>18:45-18:55                                                                                                                                                                                             | 腰痛ケア<br>18:45-18:55    | 首・肩コリケア<br>18:45-18:55    | 二十顎・首のしわケア<br>18:45-18:55 |                           |                           |
| 19:45 | 腰痛ケア<br>19:45-19:55                                                                                                                                                                                                | 首・肩コリケア<br>19:45-19:55 | 腰痛ケア<br>19:45-19:55       | 首・肩コリケア<br>19:45-19:55    |                           |                           |
| 20:45 | 腰痛ケア<br>20:45-20:55                                                                                                                                                                                                | 首・肩コリケア<br>20:45-20:55 | 腰痛ケア<br>20:45-20:55       | 腰痛ケア<br>20:45-20:55       |                           |                           |

## <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。

