

Quick Program 1月 スケジュール

※状況により急遽休講になることがあります。

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
9:45						
	首・肩コリケア 9:45-9:55	首・肩コリケア 9:45-9:55		首・肩コリケア 9:45-9:55		
10:45			しなやかムーブ 10:45-10:55	しなやかムーブ 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55
11:45			二十顎・首のしづケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	首・肩コリケア 11:45-11:55
12:45			腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩コリケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	二十顎・首のしづケア 12:45-12:55
13:45			首・肩コリケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55
14:45			腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩コリケア 14:45-14:55	二十顎・首のしづケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55
15:45					腰痛ケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
16:45	<p style="text-align: center;">～今月の一押しプログラム～</p> <p> 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</p> <p> ウェーブリング 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</p>					
						首・肩コリケア 16:45-16:55
17:45						腰痛ケア 17:45-17:55
						腰痛ケア 17:45-17:55
18:45			首・肩コリケア 18:45-18:55	首・肩コリケア 18:45-18:55	二十顎・首のしづケア 18:45-18:55	
19:45			首・肩コリケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	首・肩コリケア 19:45-19:55	
20:45			腰痛ケア 20:45-20:55	首・肩コリケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	腰痛ケア 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
自己アップデート

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はなく、「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。

