

# Quick Program 3月 スケジュール

※状況により急遽休講になることがございます。

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	 腰痛ケア 10:45-10:55	 腰痛ケア 10:45-10:55	 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	 腰痛ケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 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	 腰痛ケア 11:45-11:55	 首・肩コリケア 11:45-11:55	
12:45	 首・肩コリケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 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・首のしわケア 12:45-12:55	
13:45	 腰痛ケア 13:45-13:55	 腰痛ケア 13:45-13:55	 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	 腰痛ケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 首・肩コリケア 14:45-14:55	 二十顎・首のしわケア 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>～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</p>					 腰痛ケア 16:45-16:55	 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	 腰痛ケア 18:45-18:55	 首・肩コリケア 18:45-18:55	 二十顎・首のしわケア 18:45-18:55			
19:45	 腰痛ケア 19:45-19:55	 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。

