Quick Program 11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。

	(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					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		

～今月の一押しプログラム～

ストレッチポール
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

<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。

