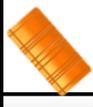
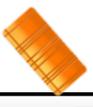
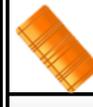


# Quick Program 2月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
9:40	かんたんストレッチ 9:40-9:50	かんたんストレッチ 9:40-9:50	かんたんストレッチ 9:40-9:50	かんたんストレッチ 9:40-9:50		
10:45	 腰痛ケア 10:45-10:55	 腰痛改善 10:45-10:55	 姿勢改善 10:45-10:55	 下半身ケア 10:45-10:55	 姿勢改善 10:45-10:55	 腰痛ケア 10:45-10:55
11:45	 むくみ改善 11:45-11:55	 むくみ改善 11:45-11:55	 肩こりケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55	 肩こりケア 11:45-11:55	 姿勢改善 11:45-11:55
12:45	 姿勢改善 12:45-12:55	 肩こりケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 下半身ケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 肩こりケア 12:45-12:55
13:45					 腰痛ケア 13:45-13:55	 腰痛改善 13:45-13:55
14:45					 上半身 14:45-14:55	 上半身 14:45-14:55
15:45					 下半身 15:45-15:55	 姿勢改善 15:45-15:55
19:45	 上半身リリース 19:45-19:55	 下半身リリース 19:45-19:55	 腰痛ケア 19:45-19:55	 下半身リリース 19:45-19:55		
20:45	 肩こり解消 20:45-20:55	 肩こりケア 20:45-20:55	 上半身 20:45-20:55	 肩こり解消 20:45-20:55		

## <QuickProgram詳細>

初めての方でも安心して行えるプログラムです。  
ご予約不要ですでお時間になりましたら  
リラクゼーションエリアでお待ち下さい。

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。

