

Quick Program 3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	腰痛改善 10:45-10:55	姿勢改善 10:45-10:55	下半身ケア 10:45-10:55	腰痛ケア 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	肩こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	むくみ改善 11:45-11:55	肩こりケア 11:45-11:55	姿勢改善 11:45-11:55
12:45	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	姿勢改善 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	肩こりケア 12:45-12:55
13:45	腰痛改善 13:45-13:55	姿勢改善 13:45-13:55	腰痛改善 13:45-13:55	肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	腰痛改善 13:45-13:55
14:45	<div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 20px;"> <h2>アフタースクール</h2> </div>				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					下半身リリース 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55
20:45	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	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。
ご予約不要ですの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。

