

Quick Program スケジュール

| 曜日/時間 | (月) | (火) | (水) | (木) | (土) | (日) | | | | | | |
|--|--|------------------------|------------------------|------------------------|---|------------------------|--|--|----|---------|------------------------|---------------------|
| 11:45 | 肩・首コリケア 11:45-11:55 | 腰痛ケア 11:45-11:55 | 肩・首コリケア 11:45-11:55 | | 肩・首コリケア 11:45-11:55 | 腰痛ケア 11:45-11:55 | | | | | | |
| 12:45 | 腰痛ケア 12:45-12:55 | 肩・首コリケア 12:45-12:55 | 腰痛ケア 12:45-12:55 | 肩・首コリケア 12:45-12:55 | 腰痛ケア 12:45-12:55 | 肩・首コリケア 12:45-12:55 | | | | | | |
| 13:45 | 肩・首コリケア 13:45-13:55 | 腰痛ケア 13:45-13:55 | 肩・首コリケア 13:45-13:55 | 腰痛ケア 13:45-13:55 | 肩・首コリケア 13:45-13:55 | 腰痛ケア 13:45-13:55 | | | | | | |
| 14:45 | 腰痛ケア 14:45-14:55 | 肩・首コリケア 14:45-14:55 | 腰痛ケア 14:45-14:55 | 肩・首コリケア 14:45-14:55 | 腰痛ケア 14:45-14:55 | 肩・首コリケア 14:45-14:55 | | | | | | |
| 15:45 | <p>新感覚 リラクゼーションストレッチとは</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>姿勢改善コース</p> <p>美姿勢への第一歩。 股関節と背骨、肩甲骨を整える。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>疲労回復コース</p> <p>心と体の癒しを肩と腰に。 自律神経を整え血行促進。</p>  </div> </div> <p>1つでも当てはまる方には リラクゼーションストレッチが おすすめです。</p> <p>こんなお悩みございませんか</p> <p>身体の悩みを放っておくと ますます悪化し、やりたいことができず、 回復しにくい身体になってしまうおそれ があります。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>疲れやすい</td> <td>睡眠不足</td> </tr> <tr> <td>身体が硬い</td> <td>肩こり</td> </tr> <tr> <td>腰痛</td> <td>姿勢が気になる</td> </tr> </table> | | | | 疲れやすい | 睡眠不足 | 身体が硬い | 肩こり | 腰痛 | 姿勢が気になる | 肩・首コリケア 15:45-15:55 | 腰痛ケア 15:45-15:55 |
| 疲れやすい | | | | | 睡眠不足 | | | | | | | |
| 身体が硬い | 肩こり | | | | | | | | | | | |
| 腰痛 | 姿勢が気になる | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | 腰痛ケア 16:45-16:55 | 肩・首コリケア 16:45-16:55 | | | | | | |
| 17:45 | | | | | 肩・首コリケア 17:45-17:55 | 腰痛ケア 17:45-17:55 | | | | | | |
| 18:45 | 腰痛ケア 18:45-18:55 | 肩・首コリケア 18:45-18:55 | 腰痛ケア 18:45-18:55 | 肩・首コリケア 18:45-18:55 | <p>リラクゼーションストレッチ 2つのコース</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"> <p>— PRICE —</p> <p>姿勢改善コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回</p> <p>60min(全身) 8,470yen(税込)/回</p> </td> <td style="text-align: center;"> <p>— PRICE —</p> <p>疲労回復コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回</p> <p>60min(全身) 8,470yen(税込)/回</p> </td> </tr> </table> <p>ご希望の方はキャストまで</p> | | <p>— PRICE —</p> <p>姿勢改善コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回</p> <p>60min(全身) 8,470yen(税込)/回</p> | <p>— PRICE —</p> <p>疲労回復コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回</p> <p>60min(全身) 8,470yen(税込)/回</p> | | | | |
| <p>— PRICE —</p> <p>姿勢改善コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回</p> <p>60min(全身) 8,470yen(税込)/回</p> | <p>— PRICE —</p> <p>疲労回復コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回</p> <p>60min(全身) 8,470yen(税込)/回</p> | | | | | | | | | | | |
| 19:45 | 肩・首コリケア 19:45-19:55 | 腰痛ケア 19:45-19:55 | 肩・首コリケア 19:45-19:55 | 腰痛ケア 19:45-19:55 | | | | | | | | |

<Quick Program詳細>

実施場所：ワークアウトルームC

参加受付：お時間にCルーム前にお集まりください。

定員：4名（※受付は先着順）

備考：・祝日の場合はすべて休講となります。

・入会から1年未満の方、
初めての方を優先と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。

