

# Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	
10:45	 肩・首コリケア 10:45-10:55	 腰痛ケア 10:45-10:55	 肩・首コリケア 10:45-10:55		 肩・首コリケア 10:45-10:55	 腰痛ケア 10:45-10:55	
11:45	 腰痛ケア 11:45-11:55	 肩・首コリケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55		 腰痛ケア 11:45-11:55	 肩・首コリケア 11:45-11:55	
12:45	 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	 腰痛ケア 12:45-12:55	
13:45	 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	 肩・首コリケア 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	 肩・首コリケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	
15:45	 肩・首コリケア 15:45-15:55	 腰痛ケア 15:45-15:55	 肩・首コリケア 15:45-15:55	 腰痛ケア 15:45-15:55	 腰痛ケア 15:45-15:55	 肩・首コリケア 15:45-15:55	
16:45	<p>ストレッチボール 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、 姿勢改善効果UP!</p> 					 肩・首コリケア 16:45-16:55	 腰痛ケア 16:45-16:55
	<p>コンディショニングボール カラダ細部の筋膜をほくしながら、 老廃物を流してすっきり軽やかに!</p> 					 腰痛ケア 17:45-17:55	 肩・首コリケア 17:45-17:55
17:45	<p>GRID 全身の筋膜をほくして、 関節可動域を広げて コリの解消や血流を UP!</p> 						
	<p>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 お手伝い!</p> 						
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			
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			
20:45	 腰痛ケア 20:45-20:55	 肩・首コリケア 20:45-20:55	 腰痛ケア 20:45-20:55	 肩・首コリケア 20:45-20:55			
21:45	 肩・首コリケア 21:45-21:55	 腰痛ケア 21:45-21:55	 肩・首コリケア 21:45-21:55	 腰痛ケア 21:45-21:55			

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。

<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。