

# Quick Program スケジュール

| 曜日/時間 | (月)                                                                                                                                         | (火)                                                                                                           | (水)                                                                                                              | (木)                                                                                                                                            | (土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | (日)                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:45 | 首・肩コリケア<br>10:45-10:55<br>                                 | 腰痛ケア<br>10:45-10:55<br>      | 首・肩コリケア<br>10:45-10:55<br>     |                                                                                                                                                | 首・肩コリケア<br>10:45-10:55<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 腰痛ケア<br>10:45-10:55<br>      |
| 11:45 | 腰痛ケア<br>11:45-11:55<br>                                    | 首・肩コリケア<br>11:45-11:55<br>   | 腰痛ケア<br>11:45-11:55<br>       |                                                                                                                                                | 腰痛ケア<br>11:45-11:55<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 首・肩コリケア<br>11:45-11:55<br>   |
| 12:45 | 首・肩コリケア<br>12:45-12:55<br>                                 | 腰痛ケア<br>12:45-12:55<br>      | 首・肩コリケア<br>12:45-12:55<br>    | 腰痛ケア<br>12:45-12:55<br>                                     | 首・肩コリケア<br>12:45-12:55<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 腰痛ケア<br>12:45-12:55<br>      |
| 13:45 | 腰痛ケア<br>13:45-13:55<br>                                  | 首・肩コリケア<br>13:45-13:55<br> | 腰痛ケア<br>13:45-13:55<br>      | 首・肩コリケア<br>13:45-13:55<br>                                | 腰痛ケア<br>13:45-13:55<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 首・肩コリケア<br>13:45-13:55<br> |
| 14:45 | 腰痛ケア<br>14:45-14:55<br>                                  | 首・肩コリケア<br>14:45-14:55<br> | 腰痛ケア<br>14:45-14:55<br>     | 首・肩コリケア<br>14:45-14:55<br>                                | 首・肩コリケア<br>14:45-14:55<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 腰痛ケア<br>14:45-14:55<br>    |
| 15:45 | 首・肩コリケア<br>15:45-15:55<br>                               | 腰痛ケア<br>15:45-15:55<br>    | 首・肩コリケア<br>15:45-15:55<br>  | 腰痛ケア<br>15:45-15:55<br>                                   | 腰痛ケア<br>15:45-15 : 55<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 首・肩コリケア<br>15:45-15:55<br> |
| 16:45 | ストレッチボール<br>背骨や骨盤周りをリラックスさせ、<br>姿勢改善効果UP!<br>            |                                                                                                               |                                                                                                                  | GRID<br>全身の筋膜をほぐして、<br>関節可動域を広げて<br>コリの解消や血流を<br>UP!<br>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 首・肩コリケア<br>16:45-16:55<br> |
| 17:45 | コンディショニングボール<br>カラダ細部の筋膜をほぐしながら、<br>老廃物を流してすっきり軽やかに!<br> |                                                                                                               |                                                                                                                  | ウェーブリング<br>人のカラダにフィットするリングで<br>筋膜リリースやストレッチを<br>お手伝い!<br> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 腰痛ケア<br>17:45-17:55<br>    |
| 18:45 | 腰痛ケア<br>18:45-18:55<br>                                  | 首・肩コリケア<br>18:45-18:55<br> | 腰痛ケア<br>18:45-18:55<br>     | 首・肩コリケア<br>18:45-18:55<br>                                | <div>  <p>10分間で<br/>自分アップデート</p> <p>誰もが気軽に参加できる<br/>10分間のクイックプログラム。<br/>ハードなトレーニングでなく、「美・食・健康」を<br/>テーマにしたウェルネス系のレッスンが<br/>20種類以上スタンバイ。</p> <p>&lt;Quick Program詳細&gt;<br/>実施場所 : ワークアウトルームC<br/>参加受付 : お時間にCルーム前にお集まりください。<br/>定 員 : 4名(※受付は先着順)<br/>備 考 : ・祝日の場合はすべて休講となります。<br/>・入会から1年未満の方、<br/>初めての方を優先とさせていただきます。</p> </div> |                                                                                                                 |
| 19:45 | 首・肩コリケア<br>19:45-19 : 55<br>                             | 腰痛ケア<br>19:45-19 : 55<br>  | 首・肩コリケア<br>19:45-19 : 55<br> | 腰痛ケア<br>19:45-19 : 55<br>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |
| 20:45 | 腰痛ケア<br>20:45-20:55<br>                                  | 首・肩コリケア<br>20:45-20:55<br> | 腰痛ケア<br>20:45-20:55<br>     | 首・肩コリケア<br>20:45-20:55<br>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |
| 21:45 | 首・肩コリケア<br>21:45-21:55<br>                               | 腰痛ケア<br>21:45-21:55<br>    | 首・肩コリケア<br>21:45-21:55<br>  | 腰痛ケア<br>21:45-21:55<br>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |