

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 10:45-10:55 	腰痛ケア 10:45-10:55 	首・肩コリケア 10:45-10:55 		首・肩コリケア 10:45-10:55 	腰痛ケア 10:45-10:55 
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55 	首・肩コリケア 11:45-11:55 	腰痛ケア 11:45-11:55 		腰痛ケア 11:45-11:55 	首・肩コリケア 11:45-11:55 
12:45	首・肩コリケア 12:45-12:55 	腰痛ケア 12:45-12:55 	首・肩コリケア 12:45-12:55 	腰痛ケア 12:45-12:55 	首・肩コリケア 12:45-12:55 	腰痛ケア 12:45-12:55 
13:45	腰痛ケア 13:45-13:55 	首・肩コリケア 13:45-13:55 	腰痛ケア 13:45-13:55 	首・肩コリケア 13:45-13:55 	腰痛ケア 13:45-13:55 	首・肩コリケア 13:45-13:55 
14:45	腰痛ケア 14:45-14:55 	首・肩コリケア 14:45-14:55 	腰痛ケア 14:45-14:55 	首・肩コリケア 14:45-14:55 	首・肩コリケア 14:45-14:55 	腰痛ケア 14:45-14:55 
15:45	首・肩コリケア 15:45-15:55 	腰痛ケア 15:45-15:55 	首・肩コリケア 15:45-15:55 	腰痛ケア 15:45-15:55 	腰痛ケア 15:45-15 : 55 	首・肩コリケア 15:45-15:55 
16:45	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!  GRID 全身の筋膜をほぐして、 関節可動域を広げて コリの解消や血流を UP! 				首・肩コリケア 16:45-16:55 	腰痛ケア 16:45-16:55 
17:45	コンディショニングボール カラダ細部の筋膜をほぐしながら、 老廃物を流してすっきり軽やかに!  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! 				腰痛ケア 17:45-17:55 	首・肩コリケア 17:45-17:55 
18:45	腰痛ケア 18:45-18:55 	首・肩コリケア 18:45-18:55 	腰痛ケア 18:45-18:55 	首・肩コリケア 18:45-18:55 	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。	
19:45	首・肩コリケア 19:45-19 : 55 	腰痛ケア 19:45-19 : 55 	首・肩コリケア 19:45-19 : 55 	腰痛ケア 19:45-19 : 55 		
20:45	腰痛ケア 20:45-20:55 	首・肩コリケア 20:45-20:55 	腰痛ケア 20:45-20:55 	首・肩コリケア 20:45-20:55 		
21:45	首・肩コリケア 21:45-21:55 	腰痛ケア 21:45-21:55 	首・肩コリケア 21:45-21:55 	腰痛ケア 21:45-21:55 		