



























































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	
	 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	
	 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	
	 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	<div>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!</div> 					 首・肩コリケア 16:45-16:55	 腰痛ケア 16:45-16:55
	<div>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！</div> 			<div>ウェープリング 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！</div> 		 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	<div>10min UPDATE</div>  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。 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。		
	 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			
 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				
 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				