

# 6月 Quick Program・マシンツアースケジュール

曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	曜日								
開催場所	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内	3階 ストレッチエリア	2階 マシンジム内 <th>開催場所</th>	開催場所		
10:00	かんたんストレッチ 10:15-10:25		かんたんストレッチ 10:15-10:25		かんたんストレッチ 10:15-10:25		かんたんストレッチ 10:15-10:25						10:00		
11:00	マシンツアーア(脚) 10:45-10:55	栄養(腸活) 10:45-10:55		マシンツアーア(お腹) 11:15-11:25	腰痛ケア 11:15-11:25		マシンツアーア(背中) 10:45-10:55	脚むくみケア 10:45-10:55	マシンツアーア(脚) 11:15-11:25		マシンツアーア(脚) 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	11:00		
12:00	首・肩こりケア 11:15-11:25		マシンツアーア(お腹) 11:45-11:55	セルフフェイスクエア 11:45-11:55		マシンツアーア(脚) 12:15-12:25	脚むくみケア 12:15-12:25	マシンツアーア(脚) 11:45-11:55	栄養(ダイエット) 11:45-11:55	マシンツアーア(脚) 12:15-12:25		マシンツアーア(脚) 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	12:00	
13:00	腰痛ケア 12:15-12:25		マシンツアーア(胸周り) 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55		マシンツアーア(脚) 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	マシンツアーア(脚) 12:45-12:55	マシンツアーア(脚) 13:15-13:25	マシンツアーア(脚) 13:15-13:25		マシンツアーア(脚) 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	13:00	
14:00	脚むくみケア 13:15-13:25		マシンツアーア(脚) 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55		マシンツアーア(脚) 14:15-14:25	腰痛ケア 14:15-14:25	マシンツアーア(脚) 14:45-14:55	マシンツアーア(脚) 13:45-13:55	マシンツアーア(脚) 14:15-14:25	マシンツアーア(脚) 14:45-14:55	セルフフェイスクエア 14:45-14:55	マシンツアーア(背中) 14:45-14:55	14:00	
15:00	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スッキリ	～今月のプログラム～						マシンツアーア(脚) 14:45-14:55	マシンツアーア(脚) 14:45-14:55	マシンツアーア(脚) 14:45-14:55	マシンツアーア(脚) 14:45-14:55	マシンツアーア(脚) 14:45-14:55	マシンツアーア(脚) 14:45-14:55	マシンツアーア(脚) 14:45-14:55	15:00
19:00	腰痛ケア 19:15-19:25		首・肩こりケア 19:15-19:25		脚むくみケア 19:15-19:25		腰痛ケア 19:15-19:25							19:00	
20:00	マシンツアーア(胸周り) 20:15-20:25				マシンツアーア(胸周り) 20:15-20:25		マシンツアーア(胸周り) 20:15-20:25							20:00	

## <QuickProgram詳細>

実施場所 : 3Fストレッチエリア 参加受付 : レッスン開始5分前より  
定員 : 8名  
※(月)~(木)の祝日は全レッスン休講となります



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はなく、「走・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。

## <マシンツアーデtails>

実施場所 : 2Fマシンジムエリア 参加受付 : レッスン開始5分前より  
定員 : 5名  
※(月)~(木)の祝日は全レッスン休講となります

10分間でマシンジム内にある、レジスタンスマシンの使い方や正しいフォーム、  
ポイントなどを詳しくご案内いたします。  
ご予約は必要ございません。  
ご参加希望の方はマシンジム内でお待ちください。