Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:30						
	脚むくみケア	首・肩こりケア	腰痛ケア	かんたんストレッチ	脚むくみケア	ダイナミックストレッチ
	10:45-10:55	10:45-10:55	10:45-10:55	10:45-10:55	10:45-10:55	10:45-10:55
11:30					_	
	かんたんストレッチ	脚むくみケア	ダイナミックストレッチ	腰痛ケア	首・肩こりケア	腰痛ケア
	11:45-11:55	11:45-11:55	11:45-11:55	11:45-11:55	11:45-11:55	11:45-11:55
12:30						
	腰痛ケア	かんたんストレッチ	脚むくみケア	ダイナミックストレッチ	腰痛ケア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	首・肩こりケア
	12:45-12:55	12:45-12:55	12:45-12:55	12:45-12:55	12:45-12:55	12:45-12:55
13:30						
	ダイナミックストレッチ	腰痛ケア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	首・肩こりケア	腰痛ケア	かんたんストレッチ	脚むくみケア
	13:45-13:55	13:45-13:55	13:45-13:55	13:45-13:55	13:45-13:55	13:45-13:55
14:30			0 - 4			
	かんたんストレッチ	ダイナミックストレッチ	腰痛ケア	首・肩こりケア	腰痛ケア	
	14:45-14:55	14:45-14:55	14:45-14:55	14:45-14:55	14:45-14:55	
15:30		 	とを受ける とう		ダイナミックストレッチ 15:45-15:55	
16:30	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 ストレッチを行うプログラム				脚むくみケア	首・肩こりケア
	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!					
	<u> </u>					
	<u>コンディショニングボール</u> 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!					
		II				
18:30						
	かんたんストレッチ	腰痛ケア	首・肩こりケア	腰痛ケア		
	18:45-18:55	18:45-18:55	18:45-18:55	18:45-18:55		
19:30						
	首・肩こりケア	脚むくみケア	かんたんストレッチ	脚むくみケア		
	19:45-19:55	19:45-19:55	19:45-19:55	19:45-19:55		
			10			

<QuickProgram詳細>

実施場所 : ストレッチエリア ※やぐらゾーン

定 員 : 6名

備 考 :・祝日の場合は休講となります。

・参加受付は先着順です。

アプリにて出席の登録を行います。

携帯電話をお持ちください。

10min UPDATE 10分間で

10分向で 自分アップデ<mark>ー</mark>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。

