## 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
	11:45-11:55	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						
	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		<u>トレッチポール</u>	B 各種ツールのご と、姿勢改善を目指すプログラ		ダイナミックストレッチ 15:45-15:55	
16.20		<u>ウェーブリング</u>	* -	5	13.43 13.33	
16:30	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				Btuナンノストフ	★.同マNケマ〜
	GRID 16:45-16:55 16:45-16:55					
	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!					
	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!					
18:30						
10.50	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 19:45-19:55	脚むくみケア 19:45-19:55	かんたんストレッチ 19:45-19:55	脚むくみケア 19:45-19:55		
	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。