

Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	
10:30	ダイナミックストレッチ 10:45-10:55	脚むくみケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	かんたんストレッチ 10:45-10:55	脚むくみケア 10:45-10:55	
11:30	腰痛ケア 11:45-11:55	かんたんストレッチ 11:45-11:55	脚むくみケア 11:45-11:55	ダイナミックストレッチ 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	
12:30	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	かんたんストレッチ 12:45-12:55	脚むくみケア 12:45-12:55	ダイナミックストレッチ 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	
13:30	脚むくみケア 13:45-13:55	ダイナミックストレッチ 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	かんたんストレッチ 13:45-13:55	
14:30	腰痛ケア 14:45-14:55	かんたんストレッチ 14:45-14:55	ダイナミックストレッチ 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55		
15:30	<div style="border: 1px solid #add8e6; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">~各種ツールのご案内~</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ストレッチボール 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム</p> <p>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</p> <p>GRID 全身の筋膜をほくして、関節可動域を広げてコリの解消や血流をUP!</p> <p>コンディショニングボール カラダ細部の筋膜をほくしながら、老廃物を流してすっきり軽やかに!</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;">     </div> </div> </div>				かんたんストレッチ 15:45-15:55		
16:30					首・肩こりケア 16:45-16:55	脚むくみケア 16:45-16:55	
18:30					腰痛ケア 18:45-18:55	かんたんストレッチ 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55
19:30	脚むくみケア 19:45-19:55	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			

<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
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を
 20種類以上スタンバイ。

