

# Quick Program 1月～ スケジュール

| 曜日/時間 | (火)                                                  | (水)                    | (木)                      | (金)                    | (土)                    | (日)                      |
|-------|------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|
| 10:45 | 首・肩こりケア<br>10:45-10:55                               | 腰痛ケア<br>10:45-10:55    | 首・肩こりケア<br>10:45-10:55   | 腰痛ケア<br>10:45-10:55    | 首・肩こりケア<br>10:45-10:55 | 腰痛ケア<br>10:45-10:55      |
| 11:45 | 腰痛ケア<br>11:45-11:55                                  | 首・肩こりケア<br>11:45-11:55 |                          |                        | 腰痛ケア<br>11:45-11:55    | 首・肩こりケア<br>11:45-11:55   |
| 12:45 | 首・肩こりケア<br>12:45-12:55                               | 腰痛ケア<br>12:45-12:55    | 腰痛ケア<br>12:45-12:55      | 首・肩こりケア<br>13:00-13:10 | 首・肩こりケア<br>12:45-12:55 | 腰痛ケア<br>12:45-12:55      |
| 13:45 | 腰痛ケア<br>13:45-13:55                                  | 首・肩こりケア<br>13:45-13:55 |                          | 腰痛ケア<br>13:45-13:55    | 腰痛ケア<br>13:45-13:55    | 首・肩こりケア<br>13:45-13:55   |
| 14:45 | 首・肩こりケア<br>14:45-14:55                               | 腰痛ケア<br>14:45-14:55    | 首・肩こりケア<br>14:45-14:55   | 首・肩こりケア<br>14:45-14:55 | 首・肩こりケア<br>14:45-14:55 | 腰痛ケア<br>14:45-14:55      |
| 15:45 | 使用ツール<br>ストレッチボール<br>背骨や骨盤周りをリラックスさせ、<br>姿勢改善効果UP!   |                        |                          |                        |                        |                          |
| 16:45 | GRID<br>全身の筋膜をほぐして、<br>関節可動域を広げて<br>コリの解消や血流をUP!     |                        |                          |                        |                        | 首・肩こりケア<br>16:45-16 : 55 |
| 17:45 | コンディショニングボール<br>カラダ細部の筋膜をほぐしながら、<br>老廃物を流してすっきり軽やかに！ |                        |                          |                        |                        | 腰痛ケア<br>16:45-16 : 55    |
| 18:45 | 首・肩こりケア<br>18:45-18:55                               | 腰痛ケア<br>18:45-18:55    | 首・肩こりケア<br>18:45-18 : 55 | 腰痛ケア<br>18:45-18:55    |                        |                          |
| 19:45 | 腰痛ケア<br>19:20-19:30                                  | 首・肩こりケア<br>19:45-19:55 | 腰痛ケア<br>19:45-19:55      | 首・肩こりケア<br>19:45-19:55 |                        |                          |
| 20:45 | 首・肩こりケア<br>20:45-20:55                               | 腰痛ケア<br>20:45-20:55    | 首・肩こりケア<br>20:45-20:55   |                        |                        |                          |
| 21:45 | 腰痛ケア<br>21:45-21:55                                  |                        |                          |                        |                        |                          |

## 実施場所

ストレッチエリア

スタジオ

### <QuickProgram詳細>

実施場所：ストレッチエリア / スタジオ  
参加受付：開始10分前より先着順  
定員：ストレッチエリア：4名、スタジオ：27名  
備考：・祝日の場合は休講となります。  
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。



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。

