

# Quick Program 2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 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55			腰痛ケア 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55
12:45	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 13:00-13:10	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:45	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	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55
14:45	首・肩こりケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55
15:45	使用ツール ストレッチボール 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、 姿勢改善効果UP!					
16:45	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!					首・肩こりケア 16:45-16 : 55
17:45	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！					腰痛ケア 16:45-16 : 55
18:45	首・肩こりケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	首・肩こりケア 18:45-18 : 55	腰痛ケア 18:45-18:55		
19:45	腰痛ケア 19:20-19:30	首・肩こりケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55		
20:45	首・肩こりケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	首・肩こりケア 20:45-20:55			
21:45	腰痛ケア 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。

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が  
20種類以上スタンバイ。

