




Quick Program 7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	<p>~今月のプログラム~</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>使用ツール</p> <p>ストレッチボール 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善効果UP!</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <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> </div> </div>					
16:45	<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お手伝い!</p> 					
17:45	<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> 					
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	<h2>実施場所</h2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">ストレッチエリア</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">スタジオ</div>	
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					

<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。

