

Quick Program スケジュール

曜日/時間	火	水	木	金
11:45 ~11:55	11:45~ 腰痛ケア 	11:45~ 肩・首コリケア 	11:45~ 二十顎 首のしわケア 	
12:45 ~12:55			12:45~ 肩・首コリケア 	12:45~ 腰痛ケア 
13:45 ~13:55	13:45~ 腰痛ケア 	13:45~ 肩・首コリケア 		
14:45 ~14:55				
15:45 ~15:55	 01 セルフケア 02 不調・改善 03 リラックス 04 食事・栄養 Quick Program			
16:45 ~16:55				
17:45 ~17:55				
18:45 ~18:55				18:45~ 肩・首コリケア 
19:45 ~19:55	19:45~ 腰痛ケア 		19:45~ 肩・首コリケア 	19:45~ 二十顎 首のしわケア 
20:45 ~20:55		20:45~ 肩・首コリケア 	20:45~ 腰痛ケア 	20:45~ 腰痛ケア 
21:45 ~21:55	21:45~ 腰痛ケア 	21:45~ 腰痛ケア 		

<QuickProgram詳細>

実施場所：ファンクショナルスペース

参加受付：レッスン開始5分前

※開始時間に参加者いない場合は休講となります。

定員：5名

