

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・首こりケア 	11:45~ 二重顎 首のしわケア 	
			12:45~ 下半身ケア 	12:45~ 腰痛ケア 
12:45 ~12:55				
13:45 ~13:55	13:45~ 下半身ケア 	13:45~ 肩・首こりケア 		
14:45 ~14:55				
15:45 ~15:55	<div data-bbox="459 824 1273 1236" data-label="Complex-Block">  <p>10min UPDATE 10分間で自分アップデート</p> <p>Quick Program</p> <ul style="list-style-type: none"> 01 セルフケア 02 不調・改善 03 リラックス 04 食事・栄養 <p>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。</p> </div>			
16:45 ~16:55				
17:45 ~17:55				
18:45 ~18:55				18:45~ 腰痛ケア 
19:45 ~19:55	19:45~ 下半身ケア 		19:45~ 下半身ケア 	19:45~ 下半身ケア 
20:45 ~20:55		20:45~ 肩・首こりケア 	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

