

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	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。 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～ 腰痛ケア 
19:45 ～19:55	19:45～ 下半身ケア 		19:45～ 下半身ケア 	19:45～ 全身の 柔軟性向上 
		20:45～ 肩・首こりケア 	20:45～ 腰痛ケア 	20:45～ 腰痛ケア 
20:45 ～20:55				
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

