

Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	曜日/時間	(土)	(日)
18:40	 【栄養】ダイエット編 18:40-18:50		 【栄養】ダイエット編 18:40-18:50	 【栄養】腸活編 18:40-18:50	10:40	 【栄養】ダイエット編 10:40-10:50	
19:00					11:00		
19:40			 【栄養】ダイエット編 22:10-22:20	 【栄養】腸活編 19:40-19:50	11:40		 【栄養】腸活編 11:40-11:50
20:00					12:00		
20:40	 【栄養】腸活編 20:40-20:50	 【栄養】腸活編 20:40-20:50		 【栄養】腸活編 20:40-20:50	12:40	 【栄養】腸活編 12:40-12:50	
21:00					13:00		
21:40		 【栄養】ダイエット編 21:40-21:50			13:40	 【栄養】ダイエット編 13:40-13:50	
22:00					14:00		
～今月のプログラム～  <u>栄養【ダイエット編】</u> ダイエットにおける食事のポイントを学ぶプログラム <u>栄養【腸活編】</u> 腸内環境におけるポイントを学ぶプログラム					14:40	 【栄養】腸活編 14:40-14:50	 【栄養】ダイエット編 14:40-14:50
					15:00		
					15:40	 【栄養】ダイエット編 15:40-15:50	
					16:40	 【栄養】腸活編 16:40-16:50	

<QuickProgram詳細>

実施場所：2階ストレッチスペース前ベンチ

参加受付：予約不要です。

実施時間前に2階ストレッチ
スペース前ベンチにお越し下さい。

定員：5名

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。

