

Quick Program スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	曜日/時間	(土)	(日)	
18:40					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			
22:00					14:00			
<div style="border: 1px solid #add8e6; padding: 10px; text-align: center;"> <p>～今月のプログラム～</p> <p>栄養【ダイエット編】 ダイエットにおける食事のポイントを学ぶプログラム</p> <p>栄養【腸活編】 腸内環境におけるポイントを学ぶプログラム</p> </div>					14:40	【栄養】腸活編 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。



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を
20種類以上スタンバイ。

