

Quick Program 8月 スケジュール

| 曜日/時間 | (月) | (水) | (木) | (金) | (土) | (日) |
|-------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 10:45 | 腰痛ケア 10:45-10:55 | 下半身ケア 10:45-10:55 | 首・肩こりケア 10:45-10:55 | 腰痛ケア 10:45-10:55 | 下半身ケア 10:45-10:55 | 首・肩こりケア 10:45-10:55 |
| | 二重顎・首のしわケア 11:45-11:55 | 腰痛ケア 11:45-11:55 | 二重顎・首のしわケア 11:45-11:55 | 下半身ケア 11:45-11:55 | 二重顎・首のしわケア 11:45-11:55 | 腰痛ケア 11:45-11:55 |
| 12:45 | 下半身ケア 12:45-12:55 | 首・肩こりケア 12:45-12:55 | 腰痛ケア 12:45-12:55 | 首・肩こりケア 12:45-12:55 | 首・肩こりケア 12:45-12:55 | 下半身ケア 12:45-12:55 |
| | 首・肩こりケア 13:45-13:55 | 腰痛ケア 13:45-13:55 | 下半身ケア 13:45-13:55 | 下半身ケア 13:45-13:55 | 下半身ケア 13:45-13:55 | 首・肩こりケア 13:45-13:55 |
| 14:45 | | | | | 首・肩こりケア 14:45-14:55 | 腰痛ケア 14:45-14:55 |
| | | | | | 下半身ケア 15:45-15:55 | |
| 16:45 | | | | | 首・肩こりケア 16:45-16:55 | 首・肩こりケア 16:45-16:55 |
| | | | | | 腰痛ケア 17:45-17:55 | 下半身ケア 17:45-17:55 |
| 18:45 | 首・肩こりケア 18:45-18:55 | 下半身ケア 18:45-18:55 | 腰痛ケア 18:45-18:55 | 首・肩こりケア 18:45-18:55 | | |
| | 下半身ケア 19:45-19:55 | 腰痛ケア 19:45-19:55 | 下半身ケア 19:45-19:55 | 下半身ケア 19:45-19:55 | | |
| 20:45 | 首・肩こりケア 20:45-21:55 | 下半身ケア 20:45-20:55 | | 首・肩こりケア 20:45-20:55 | | |
| | 腰痛ケア 21:45-21:55 | 首・肩こりケア 21:45-21:55 | 首・肩こりケア 21:45-21:55 | 腰痛ケア 21:45-21:55 | | |

<QuickProgram詳細>

実施場所：マシンジムカウンター前フリースペース

参加受付：レッスン開始5分前より開始

定員：なし

※ツールの不足や混雑状況により締め切りさせていただきます

いただく場合がございます

備考：状況により実施できない場合がございます。
あらかじめご了承ください。

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。

