

# Quick Program 10月 スケジュール

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

