

Quick Program 11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 
11:45	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 
13:45	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						
15:45						
16:45					首・肩こりケア 16:45-16:55 	首・肩こりケア 16:45-16:55 
17:45					腰痛ケア 17:45-17:55 	下半身ケア 17:45-17:55 
18:45						
19:45	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 		
21:45	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。

