Quick Program 12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 UP DATE

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。

