

～Quick Program～

【開催場所】 3階 マシンジム内ギャラリーエリア

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
9:00					～11:15 キッズスクール ギャラリー時間	～13:15 キッズスクール ギャラリー時間
9:30						
10:00					～11:15 キッズスクール ギャラリー時間	～13:15 キッズスクール ギャラリー時間
10:30		予約不要 定員8名 首・肩こりケア 10:45-10:55		予約不要 定員8名 腰痛ケア 10:45-10:55		
11:00	11:00 ～12:00 キッズスクール ギャラリー時間		11:00 ～12:00 キッズスクール ギャラリー時間		～11:15 キッズスクール ギャラリー時間	～13:15 キッズスクール ギャラリー時間
11:30						
12:00					～11:15 キッズスクール ギャラリー時間	～13:15 キッズスクール ギャラリー時間
12:30	予約不要 定員8名 首・肩こりケア 12:45-12:55	予約不要 定員8名 かんたんトレーニング 12:45-12:55	予約不要 定員8名 腰痛ケア 12:45-12:55	予約不要 定員8名 かんたんトレーニング 12:45-12:55		
13:00					～11:15 キッズスクール ギャラリー時間	～13:15 キッズスクール ギャラリー時間
13:30	予約不要 定員8名 かんたんトレーニング 13:45-13:55	予約不要 定員8名 腰痛ケア 13:45-13:55	予約不要 定員8名 かんたんトレーニング 13:45-13:55	予約不要 定員8名 首・肩こりケア 13:45-13:55		
14:00					～11:15 キッズスクール ギャラリー時間	～13:15 キッズスクール ギャラリー時間
14:30						
15:00	14:45-19:15 キッズスクールギャラリー時間				13:45 ～19:15 キッズスクール ギャラリー時間	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30	予約不要 定員8名 かんたんトレーニング 20:45-20:55	予約不要 定員8名 首・肩こりケア 20:45-20:55	予約不要 定員8名 かんたんトレーニング 20:45-20:55	予約不要 定員8名 腰痛ケア 20:45-20:55		
21:00						
21:30	予約不要 定員8名 首・肩こりケア 21:45-21:55	予約不要 定員8名 腰痛ケア 21:45-21:55	予約不要 定員8名 腰痛ケア 21:45-21:55	予約不要 定員8名 首・肩こりケア 21:45-21:55		

【Quick Program】

実施場所： 3階マシンジム内ギャラリーエリア

参加方法： 予約不要、レッスン開始時刻までにマットを敷いて待機

定員： 8名 ※8名になった時点で以降参加不可

ツールストレッチ：グリッド・ウェービング・コンディショニングボール・クッションを使用

かんたんトレーニング：ご自宅でもできるトレーニングのご案内

※祝日の実施はございません

※状況によって実施出来ない場合がございますので予めご了承ください

