

～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						
9:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名		
13:00	首・肩こりケア 12:45-12:55	全身疲労回復 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	冷え・むくみケア 12:45-12:55		
13:30	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名		
14:00	冷え・むくみケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・背中ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55		
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名		
20:00	腰痛ケア 19:45-19:55	全身疲労回復 19:45-19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55	首・背中ケア 19:45-19:55		
20:30	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名		
21:00	冷え・むくみケア 20:45-20:55	首・肩こりケア 20:45-20:55	冷え・むくみケア 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55		
21:30						



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を
20種類以上スタンバイ。

【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

