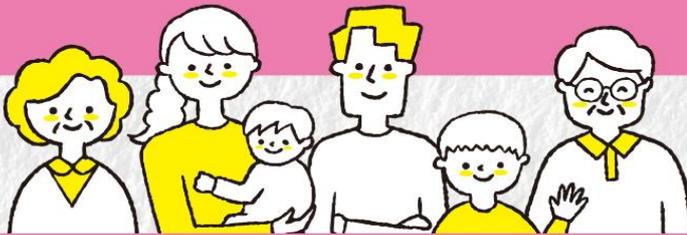


Quick Program 7月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
12:45	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	かんたんストレッチ	股関節可動域改善 11:45-11:55		
13:45	肩・首コリケア 12:45-12:55	ダイナミックストレッチ	股関節可動域改善 12:45-12:55	肩・首コリケア 12:45-12:55		
14:45	<div data-bbox="347 712 1362 1361" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">お友達・ご家族 紹介 キャンペーン</p>  <p style="text-align: center;">デジタルギフト 2,000円分 プレゼント</p> <p style="text-align: center;">有効期限 7.31(木)まで 期間限定倍増中!</p> </div>					
15:45						
16:45						
17:45						
18:45						
19:45	ダイナミックストレッチ	腰痛ケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	ダイナミックストレッチ		
20:45	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	かんたんストレッチ	股関節可動域改善 19:45-19:55		

<QuickProgram詳細>

- 実施場所 : 3階マシジム内ギャラリーエリア
- 参加受付 : 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名に達した時点で以降参加不可)
- 備考 : ・祝日の実施はありません
・運営状況によって実施できない場合もございます。予めご了承ください。

