

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 12:45-12:55	肩・首こりケア 12:45-12:55	かんたんストレッチ 12:45-12:55	股関節可動域改善 12:45-12:55		
	肩・首こりケア 13:45-13:55	ダイナミックストレッチ 13:45-13:55	股関節可動域改善 13:45-13:55	肩・首こりケア 13:45-13:55		
14:45						
15:45	<div style="text-align: center;"> <p>お友達 ご家族 紹介 キャンペーン</p>  <p>デジタルギフト 2,000円分 プレゼント</p> <p>有効期限 7.31(木)まで 期間限定倍増中!</p> </div>					
16:45						
17:45						
18:45						
19:45	ダイナミックストレッチ 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首こりケア 19:45-19:55	ダイナミックストレッチ 19:45-19:55		
	腰痛ケア 20:45-20:55	肩・首こりケア 20:45-20:55	かんたんストレッチ 20:45-20:55	股関節可動域改善 20:45-20:55		

<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。

