

Quick Program 10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	首・肩こりケア 12:45-12:55	かんたんストレッチ 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	ダイナミックストレッチ 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						
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	首・肩こりケア 19:45-19:55	ダイナミックストレッチ 19:45-19:55		
20:45	腰痛ケア 20:45-20:55	首・肩こりケア 20:45-20:55	かんたんストレッチ 20:45-20:55	下半身ケア 20:45-20:55		

<QuickProgram詳細>

実施場所 : 3階マシン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お待ちください。

定員 : 8名

備考 : ・祝日の実施はありません

