

Quick Program 7月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
12:50	腰痛ケア 12:50-13:00	首・肩こりケア 12:50-13:00	かんたんストレッチ 12:50-13:00	下半身ケア 12:50-13:00		
13:50	首・肩こりケア 13:50-14:00	ダイナミックストレッチ 13:50-14:00	下半身ケア 13:50-14:00	首・肩こりケア 13:50-14:00		
14:50						
15:50						
16:50						
17:50						
18:50						
19:50	ダイナミックストレッチ 19:50-20:00	腰痛ケア 19:50-20:00	首・肩こりケア 19:50-20:00	ダイナミックストレッチ 19:50-22:00		
20:50	腰痛ケア 20:50-21:00	首・肩こりケア 20:50-21:00	かんたんストレッチ 20:50-21:00	下半身ケア 20:50-21:00		

<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

