

Quick Program 10月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55	 下半身ケア 11:45-11:55	 かんたんストレッチ 11:45-11:55	 首・肩こりケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55
12:45	 腰痛ケア 12:45-12:55	 下半身ケア 12:45-12:55	 かんたんストレッチ 12:45-12:55	 首・肩こりケア 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 かんたんストレッチ 12:45-12:55
13:45	 下半身ケア 13:45-13:55	 かんたんストレッチ 13:45-13:55	 首・肩こりケア 13:45-13:55	 腰痛ケア 13:45-13:55	 かんたんストレッチ 13:45-13:55	 下半身ケア 13:45-13:55
14:45	 かんたんストレッチ 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55	 腰痛ケア 14:45-14:55	 かんたんストレッチ 14:45-14:55	 下半身ケア 14:45-14:55	 首・肩こりケア 14:45-14:55
15:45	～今月のプログラム～ ストレッチボール 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム ウェープリング 人のカラダにフィットするリングで筋膜リリースやストレッチを行うプログラム GRID 全身の筋膜をほぐして、関節可動域を広げてコリの解消や血流をUP! ダイナミックストレッチ 体を動かしながら筋肉や関節をほぐしていくストレッチ 運動前にオススメなストレッチプログラム				 下半身ケア 15:45-15:55	 首・肩こりケア 15:45-15:55
16:45					 ダイナミックストレッチ 16:45-16:55	 腰痛ケア 16:45-16:55
17:45					 腰痛ケア 17:45-17:55	 下半身ケア 17:45-17:55
18:45						
19:45	 ダイナミックストレッチ 19:45-19:55	 下半身ケア 19:45-19:55	 首・肩こりケア 19:45-19:55	 腰痛ケア 19:45-19:55	運営状況により プログラム実施を 休講とさせていただきます。 予めご了承ください。	
20:45	 下半身ケア 20:45-20:55	 首・肩こりケア 20:45-20:55	 腰痛ケア 20:45-20:55	 かんたんストレッチ 20:45-20:55		
21:45			 かんたんストレッチ 21:45-21:55	 下半身ケア 21:45-21:55		

<QuickProgram詳細>

実施場所：フリースペース

参加受付：レッスン開始5分前

フリースペースにて受付

定員：6名

※祝日の際は18時以降の
クイックプログラムは休講となります

10min
UPDATE

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が
20種類以上スタンバイ。

