


Quick Program 3月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	曜日/時間
10:45	肩・首コリケア 10:45-11:00	腰痛ケア 10:45-11:00	腰痛ケア 10:45-11:00	肩・首コリケア 10:45-11:00	肩・首コリケア 10:45-11:00	腰痛ケア 10:45-11:00	10:45
11:45	お腹すっきり 11:45-12:00	かんたんストレッチ 11:45-12:00	かんたんストレッチ 11:45-12:00	お腹すっきり 11:45-12:00	お腹すっきり 11:45-12:00	かんたんストレッチ 11:45-12:00	11:45
12:45	肩・首コリケア 12:45-13:00	腰痛ケア 12:45-13:00	肩・首コリケア 12:45-13:00	腰痛ケア 12:45-13:00	肩・首コリケア 12:45-13:00	腰痛ケア 12:45-13:00	12:45
13:45	かんたんストレッチ 13:45-14:00	お腹すっきり 13:45-14:00		お腹すっきり 13:45-14:00	かんたんストレッチ 13:45-14:00	お腹すっきり 13:45-14:00	13:45
14:45	腰痛ケア 14:45-15:00	肩・首コリケア 14:45-15:00		肩・首コリケア 14:45-15:00	腰痛ケア 14:45-15:00	肩・首コリケア 14:45-15:00	14:45
15:45	 <p>10min UPDATE</p> <p>10分間で 自分アップデート</p> <p>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を 20種類以上スタンバイ。</p>				かんたんストレッチ 15:45-16:00	お腹すっきり 15:45-16:00	15:45
16:45					お腹すっきり 16:45-17:00	かんたんストレッチ 16:45-17:00	16:45
17:45					腰痛ケア 17:45-18:00	肩・首コリケア 17:45-18:00	17:45
18:45					かんたんストレッチ 18:45-19:00	お腹すっきり 18:45-19:00	腰痛ケア 18:45-19:00
19:45	腰痛ケア 19:45-20:00	肩・首コリケア 19:45-20:00	かんたんストレッチ 19:45-20:00	お腹すっきり 19:45-20:00	19:45		
20:45	肩・首コリケア 20:45-21:00	腰痛ケア 20:45-21:00	肩・首コリケア 20:45-21:00	腰痛ケア 20:45-21:00	20:45		
21:45	お尻もっちり 21:45-22:00	二の腕ほっそり 21:45-22:00	お尻もっちり 21:45-22:00	二の腕ほっそり 21:45-22:00	21:45		

<QuickProgram詳細>

実施場所：マシンジム内フリースペース

参加受付：二次元コードを読み取りください

定員：各ツールの数

備考：参加希望の方は直接マシンジム内フリースペースまでお越しください。

アプリにて出席の登録を行いますのでスマートフォンをお持ちください。

《クイックプログラム二次元コード》

参加前に読み取りください。

