

# Quick Program 6月 スケジュール

| 曜日/時間 | (月)                                                                                                                                                                                                                     | (火)                      | (水)                      | (木)                      | (土)                      | (日)                      | 曜日/時間 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|
| 10:45 | 足裏ケア<br>10:45-10:55                                                                                                                                                                                                     | 股関節の可動域改善<br>10:45-10:55 | タイガーテイル<br>10:45-10:55   | 肩・首コリケア<br>10:45-10:55   | タイガーテイル<br>10:45-10:55   | しなやかムーブ<br>10:45-10:55   | 10:45 |
| 11:45 | 腰痛ケア<br>11:45-11:55                                                                                                                                                                                                     | 上半身ストレッチ<br>11:45-11:55  | 下半身ストレッチ<br>11:45-11:55  | 股関節の可動域改善<br>11:45-11:55 | しなやかムーブ<br>11:45-11:55   | 下半身ケア<br>11:45-11:55     | 11:45 |
| 12:45 | しなやかムーブ<br>12:45-12:55                                                                                                                                                                                                  | 肩・首コリケア<br>12:45-12:55   | 足裏ケア<br>12:45-12:55      | 腰痛ケア<br>12:45-12:55      | かんたんストレッチ<br>12:45-12:55 | 足裏ケア<br>12:45-12:55      | 12:45 |
| 13:45 | 上半身ストレッチ<br>13:45-13:55                                                                                                                                                                                                 | 腰痛ケア<br>13:45-13:55      |                          | しなやかムーブ<br>13:45-13:55   | 股関節の可動域改善<br>13:45-13:55 | 下半身ストレッチ<br>13:45-13:55  | 13:45 |
| 14:45 | 股関節の可動域改善<br>14:45-14:55                                                                                                                                                                                                | しなやかムーブ<br>14:45-14:55   |                          | かんたんストレッチ<br>14:45-14:55 | 足裏ケア<br>14:45-14:55      | 腰痛ケア<br>14:45-14:55      | 14:45 |
| 15:45 |  <p>10分間で<br/>自分アップデート</p> <p>誰もが気軽に参加できる<br/>10分間のクイックプログラム。<br/>ハードなトレーニングでなく、「美・食・健康」を<br/>テーマにしたウェルネス系のレッスンが<br/>20種類以上スタンバイ。</p> |                          |                          |                          | 腰痛ケア<br>15:45-15:55      | 股関節の可動域改善<br>15:45-15:55 | 15:45 |
| 16:45 |                                                                                                                                                                                                                         |                          |                          |                          | タイガーテイル<br>16:45-16:55   | しなやかムーブ<br>16:45-16:55   | 16:45 |
| 17:45 |                                                                                                                                                                                                                         |                          |                          |                          | 上半身ストレッチ<br>17:45-17:55  | 下半身ケア<br>17:45-17:55     | 17:45 |
| 18:45 | 股関節の可動域改善<br>18:45-18:55                                                                                                                                                                                                | 腰痛ケア<br>18:45-18:55      | かんたんストレッチ<br>18:45-18:55 | しなやかムーブ<br>18:45-18:55   |                          |                          | 18:45 |
| 19:45 | しなやかムーブ<br>19:45-19:55                                                                                                                                                                                                  | 肩・首コリケア<br>19:45-19:55   | 下半身ケア<br>19:45-19:55     | 上半身ストレッチ<br>19:45-19:55  |                          |                          | 19:45 |
| 20:45 | 肩・首コリケア<br>20:45-20:55                                                                                                                                                                                                  | しなやかムーブ<br>20:45-20:55   | 足裏ケア<br>20:45-20:55      | 股関節の可動域改善<br>20:45-20:55 |                          | クラス<br>→先月から内容変更         | 20:45 |
| 21:45 | かんたんストレッチ<br>21:45-21:55                                                                                                                                                                                                | 下半身ストレッチ<br>21:45-21:55  | しなやかムーブ<br>21:45-21:55   | 足裏ケア<br>21:45-21:55      |                          | クラス<br>→新規導入プログラム        | 21:45 |

## <QuickProgram詳細>

実施場所：マシ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。

祝日は全て休講となります。

## 《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。

