

Quick Program 10月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	曜日/時間
10:45	全身の柔軟性向上 10:45-10:55	かんたんストレッチ 10:45-10:55	腰痛ケア 10:45-10:55	首・肩こりケア 10:45-10:55	かんたんヨーガ 10:45-10:55	かんたんストレッチ 10:45-10:55	10:45
11:45	かんたんストレッチ 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	かんたんヨーガ 11:45-11:55	全身の柔軟性向上 11:45-11:55	首・肩こりケア 11:45-11:55	全身の柔軟性向上 11:45-11:55	11:45
12:45	しなやかムーブ 12:45-12:55	全身の柔軟性向上 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	しなやかムーブ 12:45-12:55	12:45
13:45	かんたんストレッチ 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55		かんたんヨーガ 13:45-13:55	猫背・巻き肩ケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	13:45
14:45	腰痛ケア 14:45-14:55	しなやかムーブ 14:45-14:55		かんたんストレッチ 14:45-14:55	しなやかムーブ 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	14:45
15:45	 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はなく、「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。				全身の柔軟性向上 15:45-15:55	猫背・巻き肩ケア 15:45-15:55	15:45
16:45					かんたんヨーガ 16:45-16:55	しなやかムーブ 16:45-16:55	16:45
17:45					かんたんストレッチ 17:45-17:55	かんたんヨーガ 17:45-17:55	17:45
18:45	かんたんストレッチ 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	股関節可動域改善 18:45-18:55	全身の柔軟性向上 18:45-18:55			18:45
19:45	全身の柔軟性向上 19:45-19:55	首・肩こりケア 19:45-19:55	かんたんヨーガ 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55			19:45
20:45	かんたんヨーガ 20:45-20:55	全身の柔軟性向上 20:45-20:55	かんたんストレッチ 20:45-20:55	猫背・巻き肩ケア 20:45-20:55			20:45
21:45	しなやかムーブ 21:45-21:55	股関節可動域回線 21:45-21:55	かんたんヨーガ 21:45-21:55	かんたんストレッチ 21:45-21:55			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。

