

# 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<br>10:45-10:55  | かんたんストレッチ<br>10:45-10:55 | 腰痛ケア<br>10:45-10:55      | 首・肩こりケア<br>10:45-10:55   | かんたんヨーガ<br>10:45-11:55   | かんたんストレッチ<br>10:45-11:55 | 10:45 |
| 11:45 | かんたんストレッチ<br>11:45-11:55 | 腰痛ケア<br>11:45-11:55      | かんたんヨーガ<br>11:45-11:55   | 全身の柔軟性向上<br>11:45-11:55  | 首・肩こりケア<br>11:45-11:55   | 全身の柔軟性向上<br>11:45-11:55  | 11:45 |
| 12:45 | しなやかムーブ<br>12:45-12:55   | 全身の柔軟性向上<br>12:45-12:55  | 腰痛ケア<br>12:45-12:55      | 猫背・巻き肩ケア<br>12:45-12:55  | 腰痛ケア<br>12:45-12:55      | しなやかムーブ<br>12:45-12:55   | 12:45 |
| 13:45 | かんたんストレッチ<br>13:45-13:55 | 腰痛ケア<br>13:45-13:55      |                          | かんたんヨーガ<br>13:45-13:55   | 猫背・巻き肩ケア<br>13:45-13:55  | 腰痛ケア<br>13:45-13:55      | 13:45 |
| 14:45 | 腰痛ケア<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 | しなやかムーブ<br>14:45-14:55   | 首・肩こりケア<br>14:45-14:55   | 14:45 |
| 15:45 |                          |                          |                          |                          | 全身の柔軟性向上<br>15:45-15:55  | 猫背・巻き肩ケア<br>15:45-15:55  | 15:45 |
| 16:45 |                          |                          |                          |                          | かんたんヨーガ<br>16:45-16:55   | しなやかムーブ<br>16:45-16:55   | 16:45 |
| 17:45 |                          |                          |                          |                          | かんたんストレッチ<br>17:45-17:55 | かんたんヨーガ<br>17:45-17:55   | 17:45 |
| 18:45 | かんたんストレッチ<br>18:45-18:55 | 腰痛ケア<br>18:45-18:55      | 股関節可動域改善<br>18:45-18:55  | 全身の柔軟性向上<br>18:45-18:55  |                          |                          | 18:45 |
| 19:45 | 全身の柔軟性向上<br>19:45-19:55  | 首・肩こりケア<br>19:45-19:55   | かんたんヨーガ<br>19:45-19:55   | 腰痛ケア<br>19:45-19:55      |                          |                          | 19:45 |
| 20:45 | かんたんヨーガ<br>20:45-20:55   | 全身の柔軟性向上<br>20:45-20:55  | かんたんストレッチ<br>20:45-20:55 | 猫背・巻き肩ケア<br>20:45-20:55  |                          | クラス<br>→先月から内容変更         | 20:45 |
| 21:45 | しなやかムーブ<br>21:45-21:55   | 股関節可動域回線<br>21:45-21:55  | かんたんヨーガ<br>21:45-21:55   | かんたんストレッチ<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。

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。

