

Quick Program 11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	 下半身ケア 10:45-10:55	 しなやかムーブ 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	 腰痛ケア 11:45-11:55	 全身の柔軟性向上 11:45-11:55	11:45
12:45	 下半身ケア 12:45-12:55	 全身の柔軟性向上 12:45-12:55	 かんたんストレッチ 12:45-12:55	 腰痛ケア 12:45-12:55	 猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55	 しなやかムーブ 12:45-12:55	12:45
13:45	 猫背・巻き肩ケア 13:45-13:55	 首・肩こりケア 13:45-13:55		 かんたんヨーガ 13:45-13:55	 かんたんストレッチ 13:45-13:55	 腰痛ケア 13:45-13:55	13:45
14:45	 腰痛ケア 14:45-14:55	 下半身ケア 14:45-14:55		 しなやかムーブ 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	 しなやかムーブ 15:45-15:55	15:45
16:45					 下半身ケア 16:45-16:55	 全身の柔軟性向上 16:45-16:55	16:45
17:45					 股関節の可動域改善 17:45-17:55	 下半身ケア 17:45-17:55	17:45
18:45	 下半身ケア 18:45-18:55	 全身の柔軟性向上 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	 かんたんストレッチ 19:45-19:55	 腰痛ケア 19:45-19:55	 下半身ケア 19:45-19:55			19:45
20:45	 かんたんストレッチ 20:45-20:55	 全身の柔軟性向上 20:45-20:55	 下半身ケア 20:45-20:55	 しなやかムーブ 20:45-20:55	クラス →先月から内容変更 クラス →新規導入プログラム		20:45
21:45	 しなやかムーブ 21:45-21:55	 股関節可動域改善 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。

