

Quick Program 1月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	曜日/時間
10:45							10:45
	ダイナミックストレッチ 10:45-10:55	かんたんストレッチ 10:45-10:55	ダイナミックストレッチ 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	11:45
							11:45
	しなやかムーブ 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	股関節の可動域改善 11:45-11:55	全身の柔軟性向上 11:45-11:55	ダイナミックストレッチ 11:45-11:55	股関節の可動域改善 11:45-11:55	12:45
							12:45
	下半身ケア 12:45-12:55	ダイナミックストレッチ 12:45-12:55	かんたんヨーガ 12:45-12:55	猫背・巻き肩改善 12:45-12:55	猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55	かんたんストレッチ 12:45-12:55	13:45
							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	ダイナミックストレッチ 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	14:45
							14:45
	かんたんストレッチ 14:45-14:55	下半身ケア 14:45-14:55		しなやかムーブ 14:45-14:55	下半身ケア 14:45-14:55	ダイナミックストレッチ 14:45-14:55	15:45
15:45							15:45
	セルフケア	不調・改善	10min UPDATE	10分間で 自分アップデート	リラックス	食事・栄養	16:45
							16:45
							17:45
							18:45
							19:45
							20:45
							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。

