

Quick Program 3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	腰痛ケア 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	かんたんヨーガ 10:45-10:55	10:45
							11:45
	かんたんヨーガ 11:45-11:55	下半身ケア 11:45-11:55	下半身ケア 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	11:45
							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	腰痛ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	かんたんヨーガ 12:45-12:55	かんたんストレッチ 12:45-12:55	12:45
							13:45
	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55		かんたんヨーガ 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55	13:45
							14:45
	かんたんストレッチ 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	下半身ケア 14:45-14:55	ダイナミックストレッチ 14:45-14:55	14:45
15:45			<p>10分間で自分アップデート</p> <p>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。</p>				15:45
							16:45
					かんたんストレッチ 15:45-15:55	しなやかムーブ 15:45-15:55	16:45
					首・肩コリケア 16:45-16:55	腰痛ケア 16:45-16:55	16:45
							17:45
					全身の柔軟性向上 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	ダイナミックストレッチ 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55			18:45
							19:45
	ダイナミックストレッチ 19:45-19:55	かんたんストレッチ 19:45-19:55	首・肩コリケア 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	ダイナミックストレッチ 20:45-20:55	腰痛ケア 20:45-20:55	しなやかムーブ 20:45-20:55			20:45
							21:45
	首・肩こりケア 21:45-21:55	下半身ケア 21:45-21:55	しなやかムーブ 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。

