

# Quick Program 4月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	曜日/時間
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	かんたんストレッチ 10:45-10:55	下半身ケア 10:45-10:55	下半身ケア 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	かんたんヨーガ 11:45-11:55	ダイナミックストレッチ 11:45-11:55	下半身ケア 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・肩コリケア 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	かんたんストレッチ 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	首・肩コリケア 14:45-14:55	しなやかムーブ 14:45-14:55		腰痛ケア 14:45-14:55	しなやかムーブ 14:45-14:55	ダイナミックストレッチ 14:45-14:55	14:45
15:45	 <p>10min UPDATE</p> <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なく、「美・食・健康」を テーマにしたウェルネス系のレッスンを 20種類以上スタンバイ。</p>				かんたんストレッチ 15:45-15:55	しなやかムーブ 15:45-15:55	15:45
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	しなやかムーブ 18:45-18:55	腰痛ケア 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	首・肩コリケア 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・肩コリケア 21:45-21:55	下半身ケア 21:45-21:55	下半身ケア 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。

