

Quick Program 9月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)	曜日/時間
10:45	上半身ケア 10:45-10:55 	腰痛・骨盤ケア 10:45-10:55 	下半身ケア 10:45-10:55 	かんたんストレッチ 10:45-10:55 	腰痛・骨盤ケア 10:45-10:55 	ダイナミックストレッチ 10:45-10:55 	10:45
11:45	かんたんストレッチ 11:45-11:55 	かんたんヨーガ 11:45-11:55 	腰痛・骨盤ケア 11:45-11:55 	首・肩コリケア 11:45-11:55 	しなやかムーブ 11:45-11:55 	下半身ケア 11:45-11:55 	11:45
12:45	しなやかムーブ 12:45-12:55 	かんたんストレッチ 12:45-12:55 	首・肩コリケア 12:45-12:55 	腰痛ケア 12:45-12:55 	下半身ケア 12:45-12:55 	首・肩コリケア 12:45-12:55 	12:45
13:45	腰痛・骨盤ケア 13:45-13:55 	上半身ケア 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 	かんたんストレッチ 13:45-13:55 	しなやかムーブ 13:45-13:55 	13:45
14:45	上半身ケア 14:45-14:55 	下半身ケア 14:45-14:55 	首・肩コリケア 14:45-14:55 	しなやかムーブ 14:45-14:55 	上半身ケア 14:45-14:55 	腰痛・骨盤ケア 14:45-14:55 	14:45
15:45	下半身ケア 15:45-15:55 	首・肩コリケア 15:45-15:55 	かんたんヨーガ 15:45-15:55 	上半身ケア 15:45-15:55 	首・肩コリケア 15:45-15:55 	下半身ケア 15:45-15:55 	15:45
16:45	腰痛・骨盤ケア 16:45-16:55 	しなやかムーブ 16:45-16:55 	かんたんストレッチ 16:45-16:55 	首・肩コリケア 16:45-16:55 	腰痛・骨盤ケア 16:45-16:55 	首・肩コリケア 16:45-16:55 	16:45
17:45	首・肩コリケア 17:45-17:55 	かんたんストレッチ 17:45-17:55 	腰痛・骨盤ケア 17:45-17:55 	腰痛ケア 17:45-17:55 	かんたんストレッチ 17:45-17:55 	上半身ケア 17:45-17:55 	17:45
18:45	下半身ケア 18:45-18:55 	腰痛・骨盤ケア 18:45-18:55 	下半身ケア 18:45-18:55 	かんたんストレッチ 18:45-18:55 			18:45
19:45	腰痛ケア 19:45-19:55 	下半身ケア 19:45-19:55 	かんたんストレッチ 19:45-19:55 	しなやかムーブ 19:45-19:55 			19:45
20:45	しなやかムーブ 20:45-20:55 	首・肩コリケア 20:45-20:55 	腰痛・骨盤ケア 20:45-20:55 	下半身ケア 20:45-20:55 		クラス →先月から内容変更	20:45
21:45	下半身ケア 21:45-21:55 	かんたんストレッチ 21:45-21:55 	首・肩コリケア 21:45-21:55 	上半身ケア 21:45-21:55 		クラス →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：参加希望の方はマシンジム内
フリースペースまでお越しください。
※祝日は全て休講となります。



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を
20種類以上スタンバイ。