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	下半身ケア 10:45-10.:55	腰痛・骨盤ケア 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	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	上半身ケア 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	上半身ケア 11:45-11:55	下半身ケア 11:45-11:55	11:45
12:45	首・肩コリケア 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・骨盤ケア 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	下半身ケア 13:45-13:55	かんたんストレッチ 13:45-13:55	首・肩コリケア 13:45-13:55	下半身ケア 13:45-13:55	13:45
14:45	上半身ケア 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	しなやかムーブ 14:45-14:55	下半身ケア 14:45-1:55	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	下半身ケア 19:45-19:55	しなやかムーブ 19:45-19:55	上半身ケア 19:45-19:55	かんたんストレッチ 19:45-19:55			19:45
20:45	かんたんストレッチ 20:45-20:55	下半身ケア 20:45-20:55	腰痛・骨盤ケア 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	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 21:45-2:55	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
UP DATE
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。