

Quick Program 3月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:00	ラジオ体操 10:00-10:10	【栄養】ダイエット編 10:45-10:55	肩・首コリケア 10:45-10:55	ラジオ体操 10:00-10:10		
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55	二十顎・首のしわケア 11:45-11:55	股関節の可動域改善 11:45-11:55	【栄養】ダイエット編 11:45-11:55	肩・首コリケア 11:45-11:55
12:45	肩・首コリケア 12:45-12:55	二十顎・首のしわケア 12:45-12:55	股関節の可動域改善 12:45-12:55	【栄養】ダイエット編 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	股関節の可動域改善 12:45-12:55
13:45	二十顎・首のしわケア 13:45-13:55	股関節の可動域改善 13:45-13:55	【栄養】ダイエット編 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	肩・首コリケア 13:45-13:55	股関節の可動域改善 13:45-13:55
14:45	股関節の可動域改善 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首コリケア 14:45-14:55	二十顎・首のしわケア 14:45-14:55	【栄養】ダイエット編 14:45-14:55
15:45	腰痛ケア 15:45-15:55	股関節の可動域改善 15:45-15:55	股関節の可動域改善 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55	股関節の可動域改善 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55
16:45	肩・首コリケア 16:45-16:55	肩・首コリケア 16:45-16:55	肩・首コリケア 16:45-16:55	肩・首コリケア 16:45-16:55	【栄養】ダイエット編 16:45-16:55	肩・首コリケア 16:45-16:55
17:45	二十顎・首のしわケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55	二十顎・首のしわケア 17:45-17:55	腰痛ケア 17:45-17:55	二十顎・首のしわケア 17:45-17:55
18:45	【栄養】ダイエット編 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩・首コリケア 18:45-18:55	二十顎・首のしわケア 18:45-18:55		
19:45	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首コリケア 19:45-19:55	二十顎・首のしわケア 19:45-19:55	股関節の可動域改善 19:45-19:55		
20:45	股関節の可動域改善 20:45-20:55	二十顎・首のしわケア 20:45-20:55	肩・首コリケア 20:45-20:55	股関節の可動域改善 20:45-20:55		
20:45	腰痛ケア 21:45-21:55	股関節の可動域改善 21:45-21:55	股関節の可動域改善 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55		

<QuickProgram詳細>

実施場所：フリースペース ブルーのカーペット
 参加受付：レッスン開始5分前集合。
 定員：4名
 備考：マッサージガンはキャストがご用意いたします。
 アプリにて出席の登録を行います。
 携帯電話をお持ちください。



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。

