

Quick Program 5月 スケジュール

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

10min  
UPDATE  
10  
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。

