

1月ショートプログラム スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:00						
10:30						
11:00					腰痛ケア 10:45-10:55	
11:30					小野	
12:00		腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55		
12:30		佐野	渋谷	小野		
13:00		肩・首こりケア 12:50-13:00	腰痛ケア 12:50-13:00	肩・首こりケア 12:50-13:00	腰痛ケア 12:45-12:55	肩・首こりケア 12:45-12:55
13:30		佐野	佐野	水谷	 渋谷	 小柳
14:00					肩・首こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55
14:30					 渋谷	 小柳
15:00					腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首こりケア 14:45-14:55
15:30					 小柳	 佐野
16:00					肩・首こりケア 15:50-16:00	腰痛ケア 15:50-16:00
16:30					小柳	小柳
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00	肩・首こりケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首こりケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55		
20:30	小柳	啓悟	佐野	小柳		
21:00						
21:30						
22:00	腰痛ケア 21:45-21:55	肩・首こりケア 21:45-21:55	腰痛ケア 21:45-21:55	肩・首こりケア 21:45-21:55		
	小柳	啓悟	小柳	小柳		

< ショートプログラム詳細 >

実施場所：マシンジムカウンター前

参加受付：レッスン開始5分前より

定員：4名 ※担当者は変更になる可能性があります。

※祝日は実施致しません。

※状況により実施できない場合がございます。予めご了承ください。



ご参加二次元コード