

## 月曜日 ショートプログラム スケジュール

かんたんストレッチ 9:40-9:50 担当：菊地



腰痛ケア 10:45-10:55 担当：小野



むくみ改善 11:45-11:55 担当：菊地



姿勢改善 12:45-12:55 担当：小野



上半身リリース 19:45-19:55 担当：石川



肩こり解消 20:45-20:55 担当：石川

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

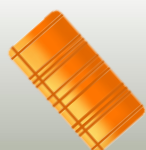
初めての方でも安心して行えるプログラムです。  
ご予約不要ですのでお時間になりましたらリラクゼーションエリアでお待ちください。

## 火曜日 ショートプログラム スケジュール

かんたんストレッチ 9:40-9:50 担当：河西



腰痛改善 10:45-10:55 担当：小野



むくみ解消 11:45-11:55 担当：河西



肩こりケア 12:45-12:55 担当：石川



下半身リリース 19:45-19:55 担当：菊地



肩こりケア 20:45-20:55 担当：伊藤

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

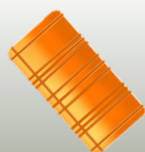
初めての方でも安心して行えるプログラムです。  
ご予約不要ですのでお時間になりましたらリラクゼーションエリアでお待ちください。

## 水曜日 ショートプログラム スケジュール

かんたんストレッチ 9:40-9:50 担当：小野



姿勢改善 10:45-10:55 担当：和佐



肩こりケア 11:45-11:55 担当：和佐



腰痛ケア 12:45-12:55 担当：河西



腰痛ケア 19:45-19:55 担当：伊藤



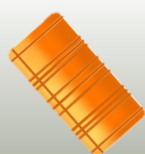
上半身 20:45-20:55 担当：伊藤

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

初めての方でも安心して行えるプログラムです。  
ご予約不要ですのでお時間になりましたらリラクゼーションエリアでお待ちください。

## 木曜日 ショートプログラム スケジュール

かんたんストレッチ 9:40-9:50 担当：和佐



下半身ケア 10:45-10:55 担当：石川



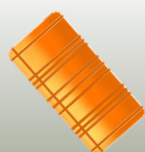
腰痛ケア 11:45-11:55 担当：石川



膝回りケア 12:45-12:55 担当：石川



下半身リリース 19:45-19:55 担当：関



肩こりケア 20:45-20:55 担当：伊藤

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

初めての方でも安心して行えるプログラムです。  
ご予約不要ですのでお時間になりましたらリラクゼーションエリアでお待ちください。

## 土曜日 ショートプログラム スケジュール



**姿勢改善**

**10:45-10:55 担当：河西**



**肩こりケア**

**11:45-11:55 担当：土居**



**腰痛ケア**

**12:45-12:55 担当：河野**



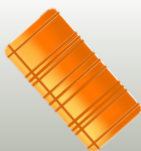
**腰痛ケア**

**13:45-13:55 担当：河野**



**上半身**

**14:45-14:55 担当：河西**



**下半身**

**15:45-15:55 担当：河野**

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

初めての方でも安心して行えるプログラムです。

ご予約不要ですのでお時間になりましたらリラクゼーションエリアでお待ちください。

## 日曜日 ショートプログラム スケジュール



**姿勢改善 10:45-10:55 担当：河西**



**肩こりケア 11:45-11:55 担当：菊地**



**姿勢改善 12:45-12:55 担当：河西**



**腰痛ケア 13:45-13:55 担当：小野**



**上半身 14:45-14:55 担当：河西**



**姿勢改善 15:45-15:55 担当：小野**

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

初めての方でも安心して行えるプログラムです。  
ご予約不要ですのでお時間になりましたらリラクゼーションエリアでお待ちください。