

3月 日曜日
クイックプログラム スケジュール



コンディショニング
ボール

3/2 11:15-11:25



ストレッチ

3/2 11:30-11:40



ストレッチボール

3/9 11:15-11:25



コンディショニング
ボール

3/9 11:30-11:40



ストレッチ

3/16 11:15-11:25



ストレッチボール

3/16 11:30-11:40



コンディショニング
ボール

3/23 11:15-11:25



ストレッチ

3/23 11:30-11:40



ストレッチボール

3/30 11:15-11:25



コンディショニング
ボール

3/30 11:30-11:40

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。

3月 月曜日
クイックプログラム スケジュール



ストレッチ

3/3 19:40-19:50



コンディショニング
ボール

3/3 20:00-20:10



ストレッチポール

3/10 19:40-19:50



ストレッチ

3/10 20:00-20:10



コンディショニング
ボール

3/17 19:40-19:50



ストレッチポール

3/17 20:00-20:10



ストレッチ

3/24 19:40-19:50



コンディショニング
ボール

3/24 20:00-20:10



ストレッチポール

3/31 19:40-19:50



ストレッチ

3/31 20:00-20:10

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。