

4月 土曜日  
クイックプログラム スケジュール



ストレッチ

4/5 14:55-15:05



ストレッチポール

4/5 15:10-15:20



コンディショニング  
ボール

4/12 14:55-15:05



ストレッチ

4/12 15:10-15:20



ストレッチポール

4/19 14:55-15:05



コンディショニング  
ボール

4/19 15:10-15:50



ストレッチ

4/26 14:55-15:05



ストレッチポール

4/26 15:10-15:20

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。

4月 月曜日  
クイックプログラム スケジュール



ストレッチポール

4/7 19:30-19:40



ストレッチ

4/7 19:50-20:00



コンディショニング  
ボール

4/14 19:30-19:40



ストレッチポール

4/14 19:50-20:00



ストレッチ

4/21 19:30-19:40



コンディショニング  
ボール

4/21 19:50-20:00



ストレッチポール

4/28 19:30-19:40



ストレッチ

4/28 19:50-20:00

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。