

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 19:40-19:50



ストレッチ

4/7 20:00-20:10



コンディショニング
ボール

4/14 19:40-19:50



ストレッチポール

4/14 20:00-20:10



ストレッチ

4/21 19:40-19:50



コンディショニング
ボール

4/21 20:00-20:10



ストレッチポール

4/28 19:40-19:50



ストレッチ

4/28 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。