

1月 月曜日
クイックプログラム スケジュール



首・肩こりケア

1/5 20:00-20:15

1/12 祝日のため休講



腰痛ケア

1/19 20:00-20:15



下半身ケア

1/26 20:00-20:15

1月 火曜日
クイックプログラム スケジュール



首・肩こりケア

1/6 20:10-20:25



下半身ケア

1/13 20:10-20:25



腰痛ケア

1/20 20:10-20:25



上半身ケア

1/27 20:10-20:25

1月 土曜日
クイックプログラム スケジュール



首・肩こりケア

1/10 14:30-14:45



首・肩こりケア

1/10 19:25-19:40



下半身ケア

1/17 14:30-14:45



下半身ケア

1/17 19:25-19:40



腰痛ケア

1/24 14:30-14:45



腰痛ケア

1/24 19:25-19:40



上半身ケア

1/31 14:30-14:45



上半身ケア

1/31 19:25-19:40

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。

1月 日曜日
クイックプログラム スケジュール



首・肩こりケア

1/4 13:20-13:35



下半身ケア

1/11 13:20-13:35



腰痛ケア

1/18 13:20-13:35



上半身ケア

1/25 13:20-13:35