

2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

2/2 20:00-20:15



下半身ケア

2/9 20:00-20:15



腰痛ケア

2/16 20:00-20:15

2月23日 祝日のため休講

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。

2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

2/3 20:10-20:25



下半身ケア

2/10 20:10-20:25



腰痛ケア

2/17 20:10-20:25



上半身ケア

1/24 20:10-20:25

2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

2/7 14:30-14:45



首・肩こりケア

2/7 19:30-19:45



下半身ケア

2/14 14:30-14:45



下半身ケア

2/14 19:30-19:45



腰痛ケア

2/21 14:30-14:45



腰痛ケア

2/21 19:30-19:45



上半身ケア

2/28 14:30-14:45



上半身ケア

2/28 19:30-19:45

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。