

**3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**

**3/2 20:00-20:15**



**下半身ケア**

**3/9 20:00-20:15**



**腰痛ケア**

**3/16 20:00-20:15**



**下半身ケア**

**3/23 20:00-20:15**



**腰痛ケア**

**3/30 20:00-20:15**

**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 火曜日**  
**クイックプログラム スケジュール**



**首・肩こりケア**

**3/3 20:10-20:25**



**下半身ケア**

**3/10 20:10-20:25**



**腰痛ケア**

**3/17 20:10-20:25**



**上半身ケア**

**3/24 20:10-20:25**



**首・肩こりケア**

**3/31 20:10-20:25**

**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 土曜日  
クイックプログラム スケジュール



首・肩こりケア

3/7 14:30-14:45



首・肩こりケア

3/7 19:30-19:45



下半身ケア

3/14 14:30-14:45



下半身ケア

3/14 19:30-19:45



腰痛ケア

3/21 14:30-14:45



腰痛ケア

3/21 19:30-19:45



上半身ケア

3/28 14:30-14:45



上半身ケア

3/28 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。