

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。