

4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

4/6 20:00-20:15



下半身ケア

4/13 20:00-20:15



腰痛ケア

4/20 20:00-20:15



下半身ケア

4/27 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。

4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

4/7 19:25-19:40



下半身ケア

4/14 19:25-19:40



腰痛ケア

4/21 19:25-19:40



上半身ケア

4/28 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。

4月 水曜日
クイックプログラム スケジュール



首・肩こりケア

4/1 9:50-10:05



下半身ケア

4/8 9:50-10:05



腰痛ケア

4/15 9:50-10:05



下半身ケア

4/22 9:50-10:05

4/29 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。

4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

4/4 14:30-14:45



首・肩こりケア

4/4 19:30-19:45



下半身ケア

4/11 14:30-14:45



下半身ケア

4/11 19:30-19:45



腰痛ケア

4/18 14:30-14:45



腰痛ケア

4/18 19:30-19:45



上半身ケア

4/25 14:30-14:45



上半身ケア

4/25 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。