

5月 月曜日
クイックプログラム スケジュール

5/4 祝日のため休講



下半身ケア

5/11 20:00-20:15



腰痛ケア

5/18 20:00-20:15



下半身ケア

5/25 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。

5月 火曜日
クイックプログラム スケジュール

5/5 祝日のため休講



下半身ケア

5/12 19:25-19:40



腰痛ケア

5/19 19:25-19:40



上半身ケア

5/26 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。

5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

5/6 9:50-10:05



下半身ケア

5/13 9:50-10:05



腰痛ケア

5/20 9:50-10:05



下半身ケア

5/27 9:50-10:05

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。

5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

5/2 14:30-14:45

5/2 19:45-20:00 のクラスは 休講です。



下半身ケア

5/9 14:30-14:45



下半身ケア

5/9 19:45-20:00



腰痛ケア

5/16 14:30-14:45



腰痛ケア

5/16 19:45-20:00



上半身ケア

5/23 14:30-14:45



上半身ケア

5/23 19:45-20:00



首・肩こりケア

5/30 14:30-14:45



首・肩こりケア

5/30 19:45-20:00

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。