

6月 月曜日  
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

6/1 20:00-20:15



腰痛ケア

6/8 20:00-20:15



下半身ケア

6/15 20:00-20:15



腰痛ケア

6/22 20:00-20:15



下半身ケア

6/29 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。

6月 火曜日  
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

6/2 19:25-19:40



腰痛ケア

6/9 19:25-19:40



下半身ケア

6/16 19:25-19:40



腰痛ケア

6/23 19:25-19:40



上半身ケア

6/30 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。

6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

6/3 9:50-10:05



下半身ケア

6/10 9:50-10:05



腰痛ケア

6/17 9:50-10:05



下半身ケア

6/24 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。

6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

6/6 14:30-14:45



下半身ケア

6/6 14:30-14:45



下半身ケア

6/13 19:45-20:00



腰痛ケア

6/13 14:30-14:45



腰痛ケア

6/20 19:45-20:00



上半身ケア

6/20 14:30-14:45



上半身ケア

6/27 19:45-20:00



首・肩こりケア

6/27 14:30-14:45

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。