

7月 月曜日
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

7/6 20:00-20:15



腰痛ケア

7/13 20:00-20:15

7/20 祝日のため休講



腰痛ケア

7/27 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。

7月 火曜日
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

7/7 19:25-19:40



腰痛ケア

7/14 19:25-19:40



下半身ケア

7/21 19:25-19:40



腰痛ケア

7/28 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。

7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

7/1 9:50-10:05



下半身ケア

7/8 9:50-10:05



腰痛ケア

7/15 9:50-10:05



下半身ケア

7/22 9:50-10:05



首・肩こりケア

7/29 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。

7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

7/4 14:30-14:45



下半身ケア

7/4 14:30-14:45



下半身ケア

7/11 19:45-20:00



腰痛ケア

7/11 14:30-14:45



腰痛ケア

7/18 19:45-20:00



上半身ケア

7/18 14:30-14:45



上半身ケア

7/25 19:45-20:00



首・肩こりケア

7/25 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。