

8月 月曜日
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

8/3 20:00-20:15



腰痛ケア

8/10 20:00-20:15



下半身ケア

8/17 20:00-20:15



首・肩こりケア

8/24 20:00-20:15



腰痛ケア

8/31 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。

8月 火曜日
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

8/4 19:25-19:40

8/11 祝日のため休講



下半身ケア

8/18 19:25-19:40



腰痛ケア

8/25 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。

8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

8/5 9:50-10:05

8/12 休講



腰痛ケア

8/19 9:50-10:05



下半身ケア

8/26 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。

8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

8/1 14:30-14:45



腰痛ケア

8/8 14:30-14:45

8/15 は 休講です。



上半身ケア

8/22 14:30-14:45



首・肩こりケア

8/29 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。