

9月 月曜日
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

9/7 20:00-20:15



腰痛ケア

9/14 20:00-20:15

9/21 休講



首・肩こりケア

9/28 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。

9月 火曜日
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

9/1 19:25-19:40



腰痛ケア

9/8 19:25-19:40



下半身ケア

9/15 19:25-19:40

9/22 休講



腰痛ケア

9/29 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。

9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

9/2 9:50-10:05



下半身ケア

9/9 9:50-10:05



腰痛ケア

9/16 9:50-10:05

9/23 休講



下半身ケア

9/30 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。

9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

9/5 14:30-14:45



腰痛ケア

9/12 14:30-14:45



上半身ケア

9/19 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。